РЕЦЕПТ НА МИЛЛИОН

Или дневник ученицы кулинарной школы

Инга Казанчева

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Добро пожаловать в гости к адыгам! Хотите узнать, в чем секрет здоровья и долголетия этого северокавказского народа? Инга Казанчева познакомит вас с менталитетом адыгов и раскроет секреты приготовления старинных адыгских блюд. А еще она поделится с вами авторскими рецептами безглютеновой выпечки и вдохновит вас на создание собственных кулинарных шедевров.

- Рецепт на миллион
  -
  - Введение
  - Глава 1. Из ресторана с тремя звездами, или Кабардинский ужин для немцев
    -
    - Джедлибже, или Курица отварная с соусом
  - Глава 2. Паста – всему голова
    -
    - Старинная паста
  - Глава 3. Без шансов на поражение
    -
    - Картофель по-черкесски
    - Картофель, тушенный в сливках (по рецепту моей бабушки Аклимы Бариевой)
  - Глава 4. Целый мир вкуса и послевкусия
    -
    - Картофельное пюре
    - Картофель в соусе
  - Глава 5. Лучшее из лучшего
  - Глава 6. Оформление отменяется
    -
    - Фаршированные яйца
    - Цивина: тесто
  - Глава 7. Даже одна фасолинка утолит голод
    -
    - Джешлибже, или Фасоль в соусе
    - Фасоль, тушенная в сметане
    - Цивина
  - Глава 8. Без единой крупинки
    -
    - Паста с кукурузной мукой
  - Глава 9. Настоящее искусство

- Суп из рушенной кукурузы
- Глава 10. Качество теряется в количестве
  - Жемуко
  - Шху, или Кислое молоко (по рецепту моей мамы Фатимат Казанчевой)
- Глава 11. Кто ел мясо, запивает бульоном
  - Жареный картофель
  - Бульон с картофелем
- Глава 12. Незабываемый вкус
  - Мирамиса с картофелем
  - Жареный кролик
  - Кукурузные лакумы: основа теста
- Глава 13. Вот это лакумы!
  - Кукурузные лакумы
  - Жареная курица
- Глава 14. Лучше, чем круассаны
  - Чиржины
  - Чиржины с курдючным жиром
  - Чиржины кукурузно-гречневые
- Глава 15. Адыгские галушки
  - Хатлама, или Галушки из кукурузной муки
- Глава 16. Крашеная курица
  - Курица в кляре
- Глава 17. Румяные пышечки
  - Лакумы
- Глава 18. Добро пожаловать к столу!
  - Лицуклибже, или Мясное рагу по-адыгски
  - Гурыза, или Адыгские пельмени
- Глава 19. Сколько ни говори «халва»…
  - Пшенная халва
  - Соку халва, или Пшенная халва для походов
  - Черная халва
  - Зикарис
- Глава 20. Авторские рецепты

- Вишенки (мини-пирожные без глютена и сахара)
- Райские яблочки в платочках (пирожные без глютена и сахара)
- Блинчики без глютена и сахара

○ Глава 21. Дрожжи – мать хлеба?

-
- Хлеб «Радость» (без глютена, дрожжей и сахара)

○ Заключение

Рецепт на миллион
Или дневник ученицы кулинарной школы

Инга Казанчева

Моей бабушке
Аклиме Бариевой

© Инга Казанчева, 2023

ISBN 978-5-0060-6982-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Иногда лишь одна книга
может полностью изменить
ход всей вашей жизни.

Брайан Трейси

Спасибо за то, что решили прочитать эту книгу. Из нее вы узнаете рецепты старинных адыгских (черкесских) блюд, неизвестных широкому кругу читателей. Я поделюсь с вами способами их приготовления, мудрыми советами моей бабушки и уроками, которые преподал мне мастер адыгской кухни, выдающийся кулинар Борис Хазретович Кубатиев. Мои авторские рецепты вы откроете для себя в заключительных главах книги. По ним вы научитесь печь десерты без глютена, сахара и дрожжей, а также безглютеновый хлеб на закваске «Радость». Когда вы начнете применять эти знания, изменится к лучшему качество вашего питания, а значит, и качество всей вашей жизни.

Формула успеха

«Работу, которую вы выполняете каждый день, вы должны знать профессионально». – Ай Мо, лектор из Канады, обвел взглядом присутствующих. После паузы прозвучал неожиданный вопрос: «Кто из вас готовит еду каждый день?» Поднялся лес рук, так как из двухсот пятидесяти участников тренинга около двухсот были женщины. «Теперь поднимите руки те, кто изучал кулинарию профессионально». Сам Ай Мо первым поднял руку, вслед за ним – я и еще одна женщина. Лектор вновь выдержал паузу и продолжил: «А ведь приготовление еды – это наука, как и любая другая. От знаний того, кто готовит, зависит здоровье семьи. Это означает, что кулинарию, как и вашу основную работу, вы должны изучать профессионально».

Формула успеха канадского лектора, автора тренингов и семинаров по развитию личности Ай Мо запомнилась мне на всю жизнь. Принимаясь за любое новое дело, я ищу самого лучшего учителя. Зачастую первыми, а порой и единственными учителями являются книги, написанные лучшими авторами. А бывает так, что книга приводит на урок к мастеру. Изучением кулинарии как науки о здоровье я увлеклась благодаря книгам. Они привели меня к необходимости изучения старинных блюд моего народа, который с давних времен славится здоровьем,

красотой и долголетием.

Легендарная школа

Об Адыгской кулинарной школе «Къубэты» ходили легенды. Школе дал свою фамилию прославленный кабардинский кулинар Кубатиев Борис Хазретович, который собрал четыреста рецептов адыгской (черкесской) кухни и сам обучал теории и практике приготовления старинных блюд. Впоследствии, через несколько лет после закрытия кулинарной школы, он воплотил свою главную мечту – издал два тома рецептов на кабардинском, русском и турецком языках.

Я записалась в школу Бориса Кубатиева с небольшим опозданием, когда он уже познакомил студентов с рецептами основных блюд и собирался приступить к практическим занятиям. «Ты ничего не потеряла, – успокоил меня педагог, – по рецептам все равно не научишься готовить. Самое главное – то, что ты сделаешь своими руками, и те ощущения, которые запомнишь. Так что ты пришла вовремя!»

Борис Хазретович обучал одновременно только по четыре человека. Большее количество учеников, по его мнению, отрицательно повлияло бы на качество обучения. Он сразу предложил нам обращаться к нему просто по имени. По правилам кабардинского языка не принято называть человека по имени-отчеству и обращаться на «Вы». Борис Кубатиев придерживался этих норм, чем отличался от педагогов, соблюдавших строгую дистанцию с учениками.

Дисциплина – это расстояние между мечтой и реальностью

При этом Борис Хазретович был требовательным не только к качеству работы, но и к чистоте, порядку, аккуратности в каждом жесте, в каждом движении на кухне. Он считал, что хорошим поваром может стать только дисциплинированный человек. Помню, как учитель возмущался, вспоминая, как одна из его прежних учениц подняла с пола оброненное полотенце и положила на стол: «Как можно класть на стол то, что лежало на полу, не постирав?!» Его лаборатория – он так называл помещение, где мы учились готовить, – сверкала чистотой. Чугунные казанки и сковородки были начищены до невозможности, каждый инструмент имел свое место, а на пороге лежало белое полотенце, прикрытое прозрачной клеенкой.

Накрахмаленная косынка, из-под которой не выбивается ни

один волосок, выглаженный передник, сменная обувь и безупречная чистоплотность – это были его непреложные требования. Моей дочери Ингрет в то время было всего четыре года, мне не с кем было ее оставить дома. Я сшила ей белый колпачок, обвязала его кружевами из белого мулине, накрахмалила, и она с радостью сопровождала меня. Борис сажал ее к себе на колени и угощал, приговаривая: «Шхэ уэ, шхэ, Бабыцэ цIыкIу (Ты ешь, ешь, маленькая Бабица)!» Ингрет нравилось такое ласковое, чисто сельское обращение, и она пробовала подряд все блюда, которые мы готовили.

Идея дневника рецептов

Перед началом занятий учитель предупредил, что, если не готовить эти блюда часто, они забудутся и толку от нашей учебы будет мало. В тот самый момент я решила вести дневник, чтобы не потерять ценную информацию. Сразу по окончании урока я записывала каждый свой шаг по приготовлению тех или иных блюд, поэтому сохранила мельчайшие подробности, свои наблюдения и, главное, секреты шефа, благодаря которым его блюда запоминались на всю жизнь.

За восемь лет существования школы Борис Кубатиев обучил всего пятьдесят два ученика. Я считаю, что обязана поделиться с вами знаниями, которые получила на уроках знаменитого кулинара, ошибаясь и обжигаясь – в буквальном смысле, а также передать атмосферу его уроков – каждый из них был увлекательным приключением. Тем более что рецепты, по которым Борис Кубатиев учил нас готовить на практических занятиях, зачастую отличаются от тех, что он привел в своих книгах.

Притча о важности рецепта

Один знаменитый повар угостил Хожу жареной печенкой. Блюдо так понравилось Хоже, что он выпросил у повара рецепт и старательно записал его на листочке. Затем он купил на базаре печенку и отправился домой. Вдруг, откуда ни возьмись, подлетела большая птица и выхватила у него из рук мясо. Раздосадованный Хожа крикнул ей вслед: «Все равно тебе не удастся вкусно съесть это мясо! Рецепт-то остался у меня!»

Перед тем, как перейти к основному содержанию, напомню, что северокавказские народы – черкесы, кабардинцы и адыгейцы – имеют общее самоназвание – адыги, а окружающие народы называют их черкесами, поэтому речь будет идти об адыгской (черкесской) кухне.

Хороший повар раскладывает
все инструменты на столе,
прежде чем начать готовить.
Почему?
Потому что таким образом
экономится от 50 до 70% времени.

Брайан Трейси

Глава 1. Из ресторана с тремя звездами, или Кабардинский ужин для немцев

ХьэщIэ къакIуэм насыпи къыдокIуэ.
С гостем приходит счастье.

Кабардинская пословица

Сколько жизненных историй вспоминается, когда речь идет о еде, о застольях! В студенческое время я поехала в качестве комиссара-переводчицы стройотряда из Кабардино-Балкарии в ГДР, город Дрезден. В интернациональном лагере собрались студенты из СССР, Мозамбика, Польши, Чехословакии и Германской Демократической Республики.

Иностранцы были в восторге от нашей культуры: этикета, обычаев, национальных костюмов, песен и танцев. В один из последних вечеров мы решили удивить руководителей лагеря адыгской кухней, благо в общежитии мы готовили сами. Решено – сделано! Немецкие друзья с радостью приняли приглашение.

Мы сделали ставку на джедлибже. У нас это блюдо любит и умеет готовить каждая хозяйка. Шеф-поваром вызвалась быть моя подруга и прекрасный кулинар Фатима Кашежева.

Реакцию немцев, как и всех, кто пробует это классическое адыгское блюдо, мы могли предсказать с закрытыми глазами: ребята попробовали по кусочку и тут же перешли к делу. Пока Ральф пытался ножом и вилкой разрезать кусочек курицы на косточке, Франк, ответственный за культурную программу лагеря, проявил креативность:

– А можно это есть пальцами?

– Конечно, – ответила я, – мы курицу едим пальцами.

Он убрал нож с вилкой и насладился ужином, а Ральф мучился с приборами весь вечер: видимо, считал, что, как главный руководитель лагеря, обязан держать лицо до конца. Но остатки шипса и Ральф, и Франк собрали пастой так, что тарелки сверкали.

Каждая хозяйка готовит джедлибже по-своему, но, независимо от способа приготовления, очень вкусно. Я расскажу вам о классическом варианте, которому научилась у Бориса Кубатиева. Просто повторите рецепт шаг за шагом, и вы тоже

удивите своих гостей необычным ужином.

Джедлибже, или Курица отварная с соусом

Это блюдо состоит из двух частей: отварной курицы и соуса. Сначала следует приготовить курицу.

Курица отварная
Ингредиенты

курица, разделанная на порционные куски
вода
чеснок – 1 головка
соль – по вкусу

Способ приготовления

Шеф начал урок с того, что показал, как адыги разделывают птицу. Для готовки он принес курицу, уже опаленную, выпотрошенную и разрезанную в брюшной полости. Уложив тушку на спину, головой по направлению к себе, Борис разрезал ее так, чтобы левая половина оказалась вместе с позвоночником: «Джэдым и тхыр и сэмэгу щIылъэныкъуэм и гъусэу къыхыдох (Позвоночник вырезаем вместе с левой половиной курицы)».

Итак, первый шаг – это правильно разрезать, и только потом разделать птицу по суставам. Затем хорошо промойте, положите в казанок, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Когда вода начнет кипеть, убавьте огонь и, пока мясо не будет наполовину готово, снимайте образующуюся пену. Снимать пену – это только часть работы, параллельно с этим разотрите в ступке (никаких модных приспособлений шеф не признавал: только деревянным пестиком в деревянной ступке) одну головку чеснока с солью до однородной массы. Половину этой смеси добавьте в кипящий бульон, закройте казанок крышкой и доведите курицу до готовности.

Сняв казанок с огня, выньте шумовкой кусочки курицы и положите в глубокую миску. Затем плесните в остаток чеснока с солью немного бульона без жира, перемешайте и залейте этой смесью курицу. Сразу прикройте миску крышкой и встряхните энергично, но осторожно: «Надо, чтобы каждый кусочек пропитался смесью, – объяснял учитель, – но встряхивать надо аккуратно, чтобы не испортить вид мяса». Пока курица настаивается, самое время перейти к приготовлению шипса (шыпс) – вкуснейшего соуса, с которым не сравнятся ни итальянские, ни французские. Для этого процедите бульон через

1—2 слоя марли, а казанок тщательно вымойте и вытрите насухо.

Кубатиев повторял каждый урок: «Чтобы уметь быстро управляться на кухне, вы должны приучить себя сразу мыть за собой посуду». У меня, к счастью, такая привычка уже была: ее воспитала во мне мама.

Шипс

Ингредиенты

репчатый лук – 1 головка
топленое масло – 50 г
пшеничная (кукурузная) мука – около 50 г
бульон куриный – 500 г
соль – по вкусу
перец красный острый молотый – по вкусу
перец красный сладкий молотый – по вкусу

Способ приготовления

Нашинкуйте очень мелко головку репчатого лука. Разогрейте в сухом казанке кусочек топленого масла и засыпьте лук, помешивая деревянной лопаткой. Как только почувствуете запах лука, начинайте добавлять понемногу пшеничную (я предпочитаю кукурузную) муку, активно помешивая, затем засыпьте щепотку жгучего красного перца (шеф любил добавлять много острого перца и считал, что в этом мы на него не должны ориентироваться). Продолжая регулярно помешивать, добавьте щепотку сладкого красного перца. «Он придает соусу красивый оттенок, – пояснял Борис, – поэтому для более насыщенного цвета можно добавить чуть больше».

Теперь вливайте в соус процеженный бульон малыми порциями, активно перемешивая, чтобы не было комочков. Бульон добавляйте в меру, чтобы шипс получился не очень жидким. Соус держите на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения и полного растворения лука, то есть до готовности.

Шеф обращал наше внимание на тонкости, без которых не получится истинный адыгский шипс: «Лук должен раствориться полностью, стать совершенно прозрачным, незаметным. Это и есть секрет мастерства».

Как подать на стол

Джедлибже состоит из отварной курицы и шипса, но подавать его надо с теплой пастой. Так что в этот рецепт входит и паста, способ ее приготовления вы найдете в следующей главе.

На стол ставьте все составляющие одновременно, но каждое блюдо – в отдельной посуде: на одну тарелку выложите кусочки курицы, на другую – теплую пасту, а соус налейте в пиалу. А теперь отломите кусочек пасты пальцами, обмакните ее в соус (можете пользоваться вилкой) и ешьте вместе с курицей.

Это одно из главных блюд адыгов. Во многих семьях джедлибже готовят почти каждый день для себя, для своих домочадцев. Не только потому, что это очень вкусно. Приготовление еды по старинным рецептам помогает нам сохранять традиции прошлого, что очень важно для нашего счастья и благополучия.

На заметку

Чтобы приготовить шипс на бульоне из индейки (гуэгуш шыпс), учтите один нюанс: перед добавлением бульона надо разбавить зажарку из лука и муки небольшим количеством кипяченой воды. Это делается для того, чтобы смягчить горечь, которая присутствует в отваре индейки.

Если у вас есть рецепт блюда
из ресторана с тремя звездами,
достаточно попрактиковаться,
и это блюдо будет получаться у вас каждый раз.

Брайан Трейси

Глава 2. Паста – всему голова

ШыгъупIастэм хьэтыр иIэщ.
Еда (букв. соль-паста) требует
уважительного отношения.

Кабардинская пословица

При слове «паста» на ум обычно приходит итальянское национальное блюдо, которое подают на первое. У адыгов же пастой называется то, что заменяет хлеб во многих трапезах, и готовят ее из пшена. Это полезная альтернатива хлебу с глютеном. С пастой хорошо переваривается даже жирная баранина. У адыгов есть правило: гость не должен уйти, не поев досыта. А что может насытить и при этом не просто наполнить желудок, но вдохновить и оставить приятные воспоминания, как не национальные блюда, почетное место среди которых занимает старинная паста!

Вместо русских выражений «делить хлеб-соль» или «потчевать хлебом-солью», у кабардинцев услышишь: «есть соль-пасту», «угощать солью-пастой». Адыги называют любую пищу «соль-паста» и благодарят за еду словами: «Фи шыгъупIастэр убагъуэ (Пусть ваша соль-паста умножится)!»

Старинная паста

Ингредиенты

пшено – 100 г
вода – 700 г

Способ приготовления

Последовательность шагов при приготовлении старинной пасты надо соблюдать обязательно. Первым делом ставим на огонь воду в чугунном казанке, так как самая вкусная паста получается именно в нем. Борис предупредил, что пшено перебирают заранее, а промывают только по закипании воды: «Заранее промытое, а тем более замоченное пшено при добавлении в кипяток сразу осядет и прикипит. Пшено замачивают для приготовления каш, но никак не для адыгской пасты».

Хорошо промыв несколько раз холодной водой, пшено ошпарьте кипятком, чтобы из него ушла горечь. Затем засыпьте в казанок с кипящей водой. Под рукой у вас должна быть деревянная лопатка (бэлагъ), чтобы сразу начать перемешивать. Варите, не накрывая крышкой. Снимайте образующуюся пену.

Зачерпните немного пшенного супа для детей

«Когда пшено разварится, зэпкъырыхуу щIидза иужь, – шеф любил уточнять объяснения на русском языке переводом на кабардинский, что придавало его урокам особый шарм, – можно зачерпнуть для детей немного пшенного супа – хугу хьэнтхъупс. Но с этой целью надо взять чуть больше воды, чем требуется для пасты».

Постепенно вода начнет выкипать, в это время начните взбивать пасту деревянной лопаткой. Взбивать надо без устали, быстро и долго, пока паста не будет совершенно однородной, как будто она сделана из пшенной муки! Взбивайте, пока масса не станет совершенно сухой и не начнет отставать от стенок казанка.

Сервировка старинной пасты

Сполосните глубокую миску холодной водой, выложите туда готовую пасту с помощью деревянной лопатки и утрамбуйте, смачивая ладони холодной водой. Когда паста чуть застынет,

нарежьте ее, как хлеб, и ставьте на стол.

Есть еще один способ сервировки: каждый раз смачивая деревянную лопатку или большую деревянную ложку холодной водой, зачерпывайте из казанка готовую пасту и раскладывайте на широких тарелках в виде лепестков ромашки. Лично я предпочитаю второй способ подачи. А вам какой больше нравится?

Держать ручку деревянной лопатки

На больших мероприятиях пасту жарят в огромных котлах и взбивают большими деревянными лопатками (бэлагъышхуэ), размером чуть ли не с лопату. Женщины сменяют друг друга, потому что это – физически трудная работа. На ум приходит кабардинское выражение: «бэлагъыкIыр зыIыгъыр (тот, кто держит ручку деревянной лопатки)». Так говорят о человеке, у которого в руках власть. Разве вы сомневаетесь, что власть у того, кто готовит еду?

Кстати, в испанском языке есть выражение с тем же смыслом: «tener la sartén por el mango (держать сковородку за ручку)», но, в отличие от адыгов, испанцы считают главным инструментом на кухне сковороду.

У пшенной пасты свои секреты

Учитель любил повторять: «Хорошая паста абсолютно сухая и тает во рту, в ней не должна ощущаться ни одна крупинка. Недожаренная паста чуть вязкая, прилипает к небу, зерна чувствуются при жевании. Это недопустимо». Обычно адыгское название «пIастэ» (паста) переводят на русский язык как «густая пшенная каша». Борис был против такого перевода. «Каша варится, а паста жарится!», – объяснял он.

Для хорошего сна шеф советовал нам есть на ужин теплую пасту с репчатым луком: «Лук надо есть не нарезая, а снимая слой за слоем и удаляя прозрачную пленку между ними. Эта прозрачная пленка вредна для здоровья». А еще он открыл нам секрет: старинная паста может храниться целую неделю, – и даже не в холодильнике, а просто накрытая полотенцем. Потом добавил: «Но это не значит, что каждый раз пасту не надо готовить свежую!»

Пшенная паста возвращает внутреннее ощущение гармонии, она насыщает даже малым количеством. Паста жарится, но не на масле, при этом прекрасно растворяет жиры, поэтому ее едят с жирным мясом. В ней нет ни грамма соли или сахара, а вкус – божественный. Вот вам и подсказка из прошлого о том,

как сохранить свое здоровье и продлить жизнь: замените хлеб на старинную адыгскую пасту. Ради такого блюда стоит потрудиться!

Притча об адыге, который держит слово

Хожа встретил на базаре друга, жившего поблизости. Тот, как принято у адыгов, пригласил его в гости: «Заходи, Хожа, солью-пастой угощу!» Хожа не прочь был пообедать и с радостью согласился. Хозяин поставил на стол пасту и соль и, сколько ни сидел гость, другого угощения так и не дождался.

Вернувшись домой, Хожа сказал жене: «Мой друг – настоящий адыг: держит слово. Обещал меня солью-пастой угостить и не нарушил обещание».

Эмоции, получаемые от процесса,
важны так же, как результат.
Более того, они влияют на результат.

Ингрет Нагоева

Глава 3. Без шансов на поражение

Бысымыр хъэщIэм
и Iуэхутхъэбзащ Iэщ.
Хозяин дома – слуга гостя.

Кабардинская пословица

«Здоровья вашим рукам!» – так благодарят в Турции того, кто готовил еду. Лучше и не скажешь. Когда за плитой человек, который любит свою работу и тех, для кого он старается, пища становится особенно вкусной.

Предлагаю вам рецепт одного из моих любимых блюд на основе картофеля. Оно не имеет шансов на поражение. Уверена, что вы захотите готовить его так же часто, как и я.

Картофель по-черкесски

Ингредиенты

картофель – 3—4 клубня
вода
немного гусиного жира или топленого масла
репчатый лук – 1 головка
чеснок – 2—3 зубчика
сыр твердый – по вкусу
сметана (не очень густая) – по вкусу
молотый красный острый перец – по вкусу
чабер молотый – щепотка
соль – по вкусу

Способ приготовления

Замечательно, если у вас есть старинная чугунная сковорода. Ее не так просто найти. Мне, например, такую сковороду подарила мама. Впрочем, можно использовать посуду из жаропрочного стекла.

Картофель и чеснок нарежьте тонкими пластинками, а репчатый лук – кольцами или полукольцами, как вам удобнее. Сыр натрите на мелкой терке. Под рукой должны быть соль, молотый красный острый перец, молотый чабер, несколько перьев зеленого лука и не очень густая сметана.

В сковороде разогрейте немного гусиного жира или топленого масла. В один слой выложите пластинки картофеля, посыпьте солью, сверху равномерно распределите нарезанный лук, чеснок, посыпьте красным острым перцем, чабером, тертым сыром, затем снова выложите слой картофеля и далее повторите все по первой схеме. Советую делать не больше двух-трех слоев: так картофель быстрее и лучше пропечется. Главное – завершите все картофелем, верхний слой ничем не присыпайте. Теперь залейте содержимое сковороды кипящей водой так, чтобы она покрывала картофель. Поставьте сковороду в разогретую до 180 градусов духовку и держите до выпаривания воды.

Достаньте картофель из духовки, залейте сметаной так, чтобы она равномерно покрыла верх и дошла до дна. Затем верните сковороду в духовку и запекайте до готовности. Верх готового блюда украсьте зеленым луком.

Подавать картофель по-черкесски принято горячим с теплой пастой. То есть, пока картофель стоит в духовке, надо

приготовить еще и пасту. Да, на кухне ни секунды нельзя отвлечься!

Кулинарные секреты моей бабушки

Мне также нравится готовить картофель, как это делала моя бабушка Аклима. Мы с сестрой любили проводить летние каникулы у нее, в селе Псыгансу. Бабушка готовила картошку на керосинке, в огромной чугунной жаровне. Самое главное, она готовила всегда в хорошем настроении и ничего не начинала делать без молитвы.

Никогда не забуду вкус и аромат ее волшебного блюда! Картошку выкапывали прямо перед готовкой, тщательно мыли клубни под проточной ледяной водой там же, в огороде. Репчатый лук тоже был только что с грядки. У бабушки в хозяйстве были коровы, поэтому каждый день в холодильнике стояла баночка свежеснятых сливок. И, конечно, в кухонном шкафу можно было с закрытыми глазами найти свежемолотый чабер с чарующим ароматом. И это вовсе не тот чабер или чабрец, который можно купить в супермаркетах. Молотый адыгский чабер – это нежный порошок ярко-изумрудного цвета, пряный аромат которого притягивает ценителей национальной кухни.

Из секретов медицины адыгов

Адыги с древнейших времен выращивают чабер. Траву срезают на последней неделе июня и сушат в тени, затем обрывают листья, перемалывают и добавляют в пищу, а также применяют как лекарство. Мама рассказывает, что в ее семье также использовали в пищу и в качестве лекарственного средства не чабрец, который растет произвольно в солнечных местах, а выращенный своими руками чабер. Мой дедушка владел арабским языком в совершенстве, из книг знал о лекарственных растениях и сажал их в своем огороде.

Мама вспоминает, как бабушка задувала ей в больное горло через трубочку немного молотого чабера, и боль проходила. Налицо антибактериальный эффект. Молотым чабером адыги лечили также стоматит: перед сном сыпали порошок на больное место и с закрытым ртом ждали, пока пройдет чувство жжения. К утру ранка затягивалась.

Чабер и чабрец – это не одно и то же

Ученый Барасби Хакунов в «Словаре адыгских названий растений» пишет, что чабер – это «джэдгын (джедгин)», а чабрец –

«губгъуэджэдгын (полевой джедгин)». На ярмарках полевой джедгин продают в виде сушеной травы для заваривания чая, а джедгин, происхождение которого продавцы предпочитают уточнять, называя его «унагъуэ джэдгын (домашний джедгин)», – в виде мелкого порошка как приправу к различным блюдам.

Различая эти два растения в своем родном языке, кабардинцы называют и чабер, и чабрец по-русски одним словом – «чабрец». Полагаю, что именно поэтому в составе многих книжных и интернет-рецептов адыгских блюд встречается чабрец в тех случаях, когда речь идет о культивируемом растении – чабере. Я использую в качестве приправы только домашний джедгин, поэтому в рецептах блюд своей книги указываю именно чабер.

Интересно, что «джэдгын» переводится с кабардинского как «лекарство для кур», соответственно, «губгъуэджэдгын» означает «лекарство для кур полевое». Значит, адыги еще издревле знали о пользе этого растения для здоровья цыплят и добавляли его в корм как защиту от сальмонеллеза и других инфекций.

Картофель, тушенный в сливках (по рецепту моей бабушки Аклимы Бариевой)

Ингредиенты

картофель молодой – 5—6 клубней
вода
сливки – по вкусу
репчатый лук – 1 головка
соль – по вкусу
чабер молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рецепт бабушки Аклимы был чрезвычайно прост: она нарезала молодой картофель тонкими пластинками, выкладывала его ровным слоем в чугунную жаровню, распределяла сверху нарезанный полукольцами репчатый лук, посыпала солью, заливала все кипятком и ставила на керосинку. Картофель томился на медленном огне до мягкости. Когда вода выкипала, бабушка заливала картошку свежими сливками, присыпала чабером, закрывала жаровню тяжелой чугунной крышкой и держала на маленьком огне до закипания сливок. Выключала и настаивала под крышкой несколько минут.

Мне нравилось, как бабушка сажала нас, всех внучат, за круглый трехногий столик, на котором едва умещалась большая жаровня. Она делила картофель, как пирог, на равные части, снабжала каждого вилкой, большим ломтем свежеиспеченного кабардинского хлеба и наставляла: «Каждый должен брать картошку только со своего края, чужую часть трогать нельзя. Хлебом соберите оставшиеся сливки».

Да, так и учили нас в детстве: хлебом или пастой вычищать тарелку до блеска, что мы и делали с удовольствием. Интересно, что у итальянцев есть даже специальное название для этого: они называют словом scarpetta действие, когда человек собирает с тарелки кусочком хлеба остатки соуса. А шеф-повара всего мира считают это лучшим комплиментом для себя.

Притча о двух сосношницах

Две сосношницы, которые до замужества жили по соседству, одна из бедной, а другая из богатой семьи, отправились как-то

в гости, каждая к своим родителям. Когда они добрались до села, первой попрощалась богатая, но, нарушив адыгские обычаи, не пригласила свою спутницу в дом.

На следующий день женщины встретились на обратном пути.

– В честь моего приезда отец зарезал ягненка, меня накормили отборным мясом, – похвасталась богатая сноха, – а тебя как приняли?

– А мои родители накрыли богатый стол, – не растерялась бедная, – мама приготовила для меня картофель отварной, картофель жареный, картофель в сметане, картофель в соусе, картофельное пюре, картофельную мирамису и даже картофель по-черкесски!

– Вот как! Получается, меня дома совсем не уважили! – рассердилась избалованная сосношница.

Когда любить входит в привычку,
жизнь становится произведением искусства.

Ингрет Нагоева

Глава 4. Целый мир вкуса и послевкусия

Зы сабий нэхърэ
шу гуп нэхъ гъэхьэщIэгъуафIэщ.
Легче потчевать группу всадников,
чем одного ребенка.

Кабардинская пословица

Картофельное пюре кабардинцы называют «кIэртIоф пIытIа», что означает «картофель размятый». Но просто размятый картофель не принято называть картофельным пюре, в него надо ввести ингредиенты. Вот от них-то и зависит разнообразие существующих в мире блюд на основе размятого картофеля. Внимание к самым мелким деталям придает особый шарм обычному, казалось бы, блюду.

Часто вспоминаю, как мы с дочерью искали в Ницце картофельное пюре, а везде предлагали только картошку фри. Наконец, мы нашли уютный ресторан «Рина», где в меню оказался картофель в самых разных вариантах, в том числе и в виде пюре, но как же хваленое французское блюдо проигрывало адыгскому!

Какие же тонкости отличают адыгское картофельное пюре от вечной классики французской кухни? Есть несколько способов его приготовления. Привожу тот, который выбрал для нас шеф. Блюдо простое, его могут приготовить даже неопытные повара.

Картофельное пюре

Ингредиенты

картофель – 500 г
вода
лук репчатый – 1 головка
гусиный жир или топленое масло
красный острый перец молотый – по вкусу
чабер молотый – по вкусу
соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарежьте кубиками. Лук нашинкуйте мелко. Растопите в сухом казанке гусиный жир или топленое масло и до того, как капли начнут танцевать в раскаленном чугуне, всыпьте нашинкованный репчатый лук. Быстро помешивая деревянной лопаткой, подержите лук на медленном огне до легкой прозрачности. Добавьте соль и щепотку красного острого перца.

Теперь настал черед главного ингредиента: добавьте в полученный соус нарезанный кубиками картофель, еще раз все размешайте и залейте содержимое казанка кипящей водой так, чтобы она лишь слегка покрывала картофель. Тушите на медленном огне под крышкой до готовности и, не снимая кастрюлю с огня, разомните деревянным пестиком до совершенно однородной массы. Лук должен полностью («абсолютно», как говорил Борис) раствориться в таком пюре, его вообще не должно быть видно. Сразу выложите на тарелку и посыпьте чабером – это секретный ингредиент многих адыгских блюд. Подавайте горячим с сыром.

Сейчас я расскажу вам еще об одном блюде из картофеля. Казалось бы, рецепт простой, но за ним – целый мир вкуса и послевкусия. Такого вы не закажете в мишленовских ресторанах, вы найдете его только на бабушкиной кухне, где вкусные блюда создаются исключительно для семьи. Уверена, что вы получите удовольствие и от процесса готовки, и от результата!

Картофель в соусе

Ингредиенты

картофель – 5—6 клубней
вода
чеснок – 2—3 зубчика
репчатый лук – 1 головка
топленое масло – 30—40 г
красный острый перец молотый – щепотка
вода кипящая (овощной бульон)
чабер молотый – по вкусу

Способ приготовления

Очищенный картофель нарежьте маленькими кубиками. Репчатый лук нашинкуйте очень (!) мелко. В казанке разогрейте кусочек топленого масла и слегка обжарьте лук, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Как только появится запах лука, а это обычно через минуту, добавьте молотый красный острый перец, продолжая помешивать до появления запаха перца. В этот соус засыпьте кубики картофеля, все вместе хорошо перемешайте и залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала картофель только наполовину.

Посолите по вкусу и варите под крышкой на слабом огне до готовности. Снимите казанок с огня. Разотрите чеснок с солью в ступке деревянным пестиком (чеснокодавилки шеф не признавал) и примешайте к готовому картофелю. Верх присыпьте щепоткой чабера.

Подавайте, когда гости уже сидят за столом

Блюдо подавайте свежеприготовленным, горячим, с теплой пастой, когда гости уже сидят за столом. Разогретая еда, за редким исключением, не приветствуется ни в одной кухне мира, а уж что касается картофеля, разогревать его и вовсе нельзя.

Когда решите приготовить это потрясающее на вкус, аромат и вид блюдо, используйте все ингредиенты без исключений. Особенно что касается завершающего штриха – щепотки ароматного чабера. Для меня это и есть вишенка на торте. Ну не едят адыги картофель без чабера! На ярмарках в Нальчике молотый чабер продают, отмеряя маленькими стаканчиками.

Кстати, ярмарки на площади Абхазии – это отдельная тема

для рассказа. Будете в Нальчике, обязательно посетите их.

В жизни все всегда начинается на кухне.
Буквально все. Кухня немедленно чувствует фальшь,
не терпит халтуры, она сразу улавливает
твое отношение к труду, к семье,
к красоте, к земле.

Дарья Алавидзе

Глава 5. Лучшее из лучшего

Махуибгъу гъуэгуанэ уежьами,
махуипщI гъуэмылэ здехъэжьэ.
Отправляясь в дорогу на девять дней,
запасись едой на десять.

Кабардинская пословица

Вы думаете, для приготовления потрясающего обеда по изысканному рецепту нальчане покупают продукты в супермаркетах? Как бы не так! Продукты должны быть «только что с грядки», органические! Именно они наполняют блюдо душой. Что и говорить, в этом супермаркеты проигрывают ярмаркам, хотя и предоставляют удобства. Для меня программа раннего субботнего утра в любое время года включает в себя поход на ярмарку. Зимой тут такое же радостное оживление, как и летом. Площадь Абхазии забита машинами, перед каждой стоит столик с товаром.

Что за прелесть иметь выбор самых лучших продуктов! Запах жарящегося шашлыка и вареной тыквы… Благоухающие специи и пряности, королем среди которых является чабер, а хозяйка, маленькая словоохотливая бабулечка, щебечет: «Бери джедгин! Я смолола его сегодня в четыре утра вот этими своими ручками». Другая продавщица чабера предлагает распознать свой продукт по запаху: «Чувствуешь, какой дерзкий у него запах? У полевого джедгина и близко нет такого. Мы засадили целый гектар земли джедгином. Скоро будем собирать новый урожай». А там уже Земфира зовет меня, чтобы я первая купила у нее что-нибудь: «У тебя рука легкая», – говорит она и проводит купюрой по своей витрине. Она верит, что этот ритуал поможет ей удачно продать весь товар. У Вильдар я беру овощи, а по завершении покупок она неизменно спрашивает: «А зелень-мелень не надо? А перец-мерец?» В последнее время у нее появился новый слоган: «А цветная капуста не нужна? Смотрите, белый-белый!»

Напротив нее – прилавок с разными видами домашних сыров, мимо которых вы, может, и прошли бы, если только вас не вернет назад дразнящий аромат кабардинского копченого сыра. Рядом – Олег из Псыгансу продает рушенную кукурузу и белую кукурузную муку, которую разбирают любительницы чиржинов. Куда ни глянь – изобилие фруктов, овощей, косички чеснока и лука. И, конечно, полно всякой зелени: кинза и рукола, базилик

и мята, сельдерей и петрушка, укроп (его кабардинское название «нащэгъэфIэIу удз» переводится как «трава для засаливания огурцов») и щавель, называемый кабардинцами «травой для заквашивания молока» (шэгъэфIэIу удз). По названию понятно, для чего эти травы издавна использовали адыги.

Реклама – двигатель торговли

Продавцы меда приглашают на дегустацию, а за столом, заваленным гранатами, хозяин предлагает отведать свежевыжатый гранатовый сок. Это разнообразие – праздник для глаз, и посетители ходят по рядам, выбирая лучшее из лучшего. А какие рекламные шедевры на товарах! Вот некоторые из них: «Домашние дворовые куры», «Аписин сладкая» (это об апельсинах), «Клубника местная, очень, очень, очень, ну очень, очень, очень сладкая», «Яблоки неопрысканые, чистейшие». Продавщица с указателем «Старая Симаренко» еще и комментирует: «Ну, что, не видно, что яблоки старые?! – и, спохватившись, – Ой, что я говорю! Деревья старые, не капельные!». С разных сторон раздаются реплики, одна нелепее другой, лишь бы привлечь внимание к своему товару. «Морковка к чаю! Свежеворованная капуста!» – кричит озорной парень. А его сосед подхватывает басом: «Контрабанда из Грузии!»

Особое очарование состоит в том, что и продавцы, и покупатели ждут новой встречи всю неделю: ярмарка работает только два дня. Летом самые активные покупатели здесь уже в шесть утра, а то и раньше. С каждой минутой людей становится все больше, а за некоторыми товарами, как, например, за новоивановскими сливками и продукцией фирмы «Чабан», выстраиваются длинные очереди. Молочные продукты «Чабан» уже много лет продает прямо из фургона неизменная красавица Людмила, каждый раз кокетничая, что хочет уйти на заслуженный отдых, да начальник не отпускает.

А какое удовольствие доставляет общение и покупателям, и самим продавцам! Тут встретишь знакомых и родных, узнаешь все новости, купишь продукты у тех продавцов, которые привезли самое лучшее «лично для тебя». Они даже готовы оказать услуги по хранению твоих покупок, пока ты ходишь по ярмарке. Помимо сельских тружеников есть, конечно, и перекупщики, которые не преминут пожаловаться, во сколько им обошлись продукты на оптовом рынке и какая маленькая у них выгода с продажи. Их товар по ассортименту не уступает супермаркетам, но при этом стоит дешевле, а качество лучше. В итоге покупатели уходят с ярмарки не только нагруженные продуктами на неделю,

но также с богатым запасом новостей и историй, которыми можно делиться с друзьями всю неделю, до следующей ярмарки.

> За одно-единственное утро
> вы можете прослушать несколько лекций
> о достоинствах того или иного продукта,
> узнать рецепты приготовления,
> а заодно и услышать, что из продаваемого
> какой исторический герой потреблял
> и как это повлияло на ход истории.
>
> *Питер Мейл*

Глава 6. Оформление отменяется

Зы джэдыкIэр шуушцэм яхурегъэкъу.
Она может одним яйцом накормить сто всадников.

Кабардинская поговорка

Когда я жила в Кенже, в родительском доме, мы не покупали яйца, мы доставали их еще теплыми из гнезда. Сейчас я живу в Нальчике и покупаю яйца на ярмарке, потому что для блюда, о котором сейчас пойдет речь, подойдут только очень свежие домашние яйца. С их ярким желтком и насыщенным вкусом не сравнятся никакие фабричные.

На заметку

Яйца тщательно помойте. Для этого растворите в литре холодной воды одну столовую ложку соды и выдержите в этом растворе яйца в течение 10 минут. Затем помойте их под холодной проточной водой, вытрите насухо, сложите в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике.

Фаршированные яйца

Ингредиенты

яйцо – 2 штуки
вода
сметана – 1 столовая ложка с верхом
чеснок – 1 зубчик
зеленый лук – 1 перо
красный острый перец молотый – по вкусу
соль – по вкусу

Способ приготовления

Положите в кастрюлю 2 яйца, залейте холодной водой и варите 8—10 минут. Выньте, положить в холодную воду на 5 минут. Как объяснил Борис, это важно не только для легкого снятия скорлупы, но и для того, чтобы желток не продолжил запекаться из-за высокой температуры. Затем очистите яйца от скорлупы и поставьте в прохладное место.

Охлажденные яйца разрежьте вдоль на две равные половинки, выньте желтки, положите их в отдельную тарелку и хорошо разомните вилкой. В пюре из желтков добавьте сметану, соль, острый красный перец и растертый в ступке зубчик чеснока. Все хорошо перемешайте ложечкой. Смачивая пальцы в холодной воде, заполните этим соусом выемки в яичных белках. Нарежьте тонкие перья зеленого лука размером не больше одного сантиметра и усадите ими начинку «наподобие иголочек у ежика» (именно так и сказал Борис). Теперь поставьте ваше произведение искусства в холодное место минут на десять. Подавайте на стол с теплой пастой или хлебом.

«Если блюдо готовится на большое количество людей, то оформление в виде ежика отменяется, желтковая масса выдавливается из кондитерского шприца, а верх украшается зеленью. Однако, независимо от количества порций, блюдо подается охлажденным», – такое уточнение шефа показалось мне забавным, но он объяснял с такой страстью, что грех было смеяться.

К завтрашнему дню готовьтесь сегодня

В этот же день я записала в своем дневнике: «Сегодня, 26 февраля 1998 года, по заданию шефа мы тщательно перебрали, промыли несколько раз и замочили в большом количестве воды

один стакан красной фасоли. «Это необходимо, так как фасоль хорошо вбирает воду», – пояснил учитель. Также мы подготовили заранее тесто для блюда под названием «цивина» (цIывынэ).

Цивина: тесто

Ингредиенты

кукурузная мука белая – 1 стакан
пшеничная мука – 1- 1,5 чайной ложки
вода – 1 литр
соль – по вкусу

Способ приготовления

Поставьте на огонь в небольшой кастрюле 1 литр воды. Как закипит, добавьте чайную ложку соли. Засыпьте в глубокую миску кукурузную муку и вливайте черпаком кипящую подсоленную воду малыми порциями, при этом быстро перемешивая муку деревянной лопаткой. Шеф требовал, чтобы вода обязательно кипела при 100 градусов. Продолжайте добавлять воду и перемешивать, пока не получится однородное тесто консистенции густой сметаны.

Когда тесто остынет, добавьте в него немного пшеничной муки и перемешайте рукой. Затем, смачивая ладони холодной водой, разровняйте верх и сделайте несколько вмятин сложенными вместе кончиками пальцев. К утру эти лунки заполнятся водой, которую надо слить: тесто должно получиться крутым. Остается накрыть миску с тестом кухонным полотенцем и поставить в холодное место до следующего дня.

Секрет удачной цивины

На мой вопрос, а нельзя ли обойтись без пшеничной муки, учитель ответил: «Нет, без пшеничной муки тесто будет разваливаться. Но ее требуется совсем мало: на один стакан кукурузной муки всего лишь одна-полторы чайные ложечки пшеничной». Он сказал, что секрет удачной цивины состоит в том, чтобы замесить очень крутое тесто, оно должно быть еще круче, чем на чиржины. Кстати, рецепт чиржинов вы также найдете в этой книге.

Моя бабушка замешивала тесто не руками, а деревянной лопаткой. Я ни разу не видела, чтобы ее руки были в тесте. Возможно, потому, что воспитывалась она в княжеской семье, и все ее движения были исполнены грации и благородства.

Искусный повар не тот,
у кого на кухне множество приправ,

а тот, кто не добавит в блюдо ничего лишнего.

Вадим Синявский

Глава 7. Даже одна фасолинка утолит голод

Зы бжьыхъэ махуэм щIымахуэ псо уегъашхэ.
Один осенний день всю зиму кормит.

Кабардинская пословица

Мы с сестрой каждое лето гостили у бабушки в Псыгансу. Нам нравилось гулять по тенистому большому саду, в котором росли диковинные яблони, посаженные еще моим дедушкой в начале прошлого века. Нам хотелось верить, что это – таинственный сад, сказочный лес, не имеющий ни конца, ни края.

Но однажды мы обнаружили, что за густой зеленью сада, за высоким дощатым забором скрывается огромный огород, который был засажен кукурузой и фасолью. На наши расспросы бабушка и тетя Зулижан – наша любимая Лянушка – ответили, что нам нельзя туда заходить, потому что огород очень большой, и мы можем заблудиться среди кукурузы.

Кукуруза на костре

Лянушка приносила из того огорода нежные початки молочной кукурузы, а мой двоюродный брат Толик нанизывал их на шпажки и, вращая, жарил над костром, пока они не становились румяными. Мы ели такую кукурузу прямо с костра, с пылу с жару, обжигая пальцы и губы.

Когда поспевала фасоль, тетя раскладывала ее на скатертях на солнце, чтобы она просохла. Высохшие стручки легко было лущить руками. Эту работу выполняли не только взрослые, но и мы, дети. Нас всех сажали в круг, в центре которого лежала охапка высушенных стручков фасоли. Каждого снабжали глубокой миской или ведерком, и за бабушкиными историями, мудрыми нравоучениями и народными сказками время летело быстро, а горки фасоли таяли на глазах.

Мудрые уроки моей бабушки

Бабушка наставляла нас: «Никогда не ходите в гости голодными, сначала обязательно поешьте дома: голодный

человек может проявить чрезмерный аппетит или есть слишком быстро. Но ешьте только то, что легко усваивается. Тыква и фасоль, например, очень полезные, но их не стоит есть перед тем, как идти в гости, потому что такая еда может поставить вас в неловкое положение». О таком эффекте некоторых продуктов питания и сказала однажды Коко Шанель: «Я не люблю еду, которая дает о себе знать после того, как вы ее съели».

Еще бабушка учила нас бережному отношению к фасоли. Она вспоминала, как дедушка подбирал с земли каждую оброненную фасолинку, говорил, что фасоль бесценна и несет в себе мощную энергию, что ни в коем случае нельзя ненароком наступить на нее. Он считал, что даже одна фасолинка способна утолить голод.

А какие вкусные блюда из фасоли готовила бабушка! Некоторым из них я научилась впоследствии в адыгской кулинарной школе «Къубэты». Рецептами я поделюсь с вами.

Джешлибже, или Фасоль в соусе

Для приготовления этого потрясающего блюда с вечера промойте и замочите в большом количестве холодной воды красную фасоль.

Ингредиенты

фасоль красная – 200 г
вода – 2,5 литра
сметана густая – не более 2 столовых ложек
лук репчатый – 1 головка
масло топленое – 50 г
чеснок – 2—3 зубчика
соль – по вкусу
перец красный острый молотый – по вкусу
чабер молотый – по вкусу

Способ приготовления

Замоченную на ночь красную фасоль на следующий день еще раз промойте, засыпьте в казанок, залейте большим количеством холодной воды и поставьте на огонь. Кипятите до тех пор, пока вода не окрасится в ярко-красный цвет. Это займет около получаса. Отвар слейте, промойте фасоль кипящей водой и залейте свежим кипятком. Посолите и сварите до мягкости.

Этот отвар еще пригодится: слейте его в отдельную посуду, оставив небольшое количество в фасоли. Казанок верните на слабый огонь. Не снимая с огня, разомните фасоль деревянным пестиком до консистенции нежного пюре, подливая понемногу отвар. Должна получиться не очень густая масса. Добавьте сметану по вкусу, но не очень много: максимум две столовые ложки густой сметаны на один стакан фасоли. Помешивая, проварите пару минут.

Завершающие штрихи

Мелко нарежьте репчатый лук и слегка обжарьте в топленом масле. Засыпьте молотый красный острый перец и подержите на огне еще минуту, продолжая помешивать. Этим соусом заправьте фасоль и еще пару минут проварите, помешивая. Готовое блюдо снимите с огня.

Отдельно измельчите в ступке чеснок деревянным пестиком, добавьте в фасоль и размешайте. Сверху присыпьте молотым

чабером и, не (!) перемешивая, закройте казанок крышкой. Дайте настояться пять минут. Горячую фасоль принято подавать с теплой пастой. Поэтому при планировании джешлибже учтите время на приготовление пасты. Хотя я предпочитаю не сочетать фасоль ни с пастой, ни тем более с хлебом. Для меня это самостоятельное сытное блюдо.

Фасоль, тушенная в сметане

Ингредиенты

фасоль красная – 200 г
сметана – 150 г
вода
лук репчатый – 1 головка
масло топленое – 80 г
чеснок – 2—3 зубчика
соль – по вкусу
перец красный острый молотый – по вкусу
чабер молотый – по вкусу

Способ приготовления

Замоченную с вечера фасоль еще раз промойте под проточной водой, засыпьте в казанок и залейте холодной водой так, чтобы она покрывала фасоль на 5—6 см. Кипятите на медленном огне, пока вода не окрасится в ярко-красный цвет. Это займет около получаса. Дело в том, что в красной фасоли присутствует горечь, которая выходит вместе с первым отваром, как объяснял учитель. Этот отвар слейте, промойте фасоль кипящей водой, вновь залейте кипятком, посолите и продолжайте варить на медленном огне 2—3 часа, снимая образующуюся пену. Перемешивать нежелательно, чтобы не помять фасоль. Пока варится фасоль, нашинкуйте не очень мелко репчатый лук и нарежьте 2—3 зубчика чеснока, но, в отличие от лука, очень мелко.

Снимите казанок с огня и слейте отвар – он не понадобится. Чтобы подсушить, выложите фасоль на поднос одним слоем. Помойте казанок и вытрите его насухо. На сухой сковороде разогрейте топленое масло, засыпьте нарезанный лук и, помешивая, держите на слабом огне, пока не почувствуете приятный запах лука, – а это занимает менее одной минуты! Следом добавьте чеснок и регулярно помешивайте еще минуту. Но и это еще не все! Пока одна рука продолжает помешивать содержимое сковородки, другой надо подсыпать в смесь щепотку молотого острого красного перца, смешать его с луково-чесночным соусом и сразу же снять сковородку с огня. Как видите, долго рецепт сказывается, да недолго соус делается! Это должно занять всего лишь 3—5 минут, иначе лук и чеснок обгорят, что недопустимо.

Главное – поровну

Теперь возьмите сухой казанок, да-да, тот, что вы только что помыли, налейте туда немного сметаны и поставьте на слабый огонь. Положите в казанок со сметаной небольшой слой подсушенной фасоли, сверху покройте соусом из лука, чеснока и перца, затем – снова слоем фасоли, сверху – опять соусом, и так до тех пор, пока не выложите всю фасоль. Главное – распределить фасоль и соус поровну! Завершите прекрасное сооружение слоем фасоли, залейте верх сметаной, закройте казанок плотно крышкой и тушите на очень слабом огне в течение 15—20 минут, то есть до полной готовности.

Выключите, посыпьте верх ароматным чабером и дайте настояться под крышкой 5 минут. Фасоль, тушенную в сметане, принято подавать в теплом виде, в глубоких тарелках, без пасты, как самостоятельное блюдо. Если же вы захотите приготовить фасоль не со сметаной, а со сливками, можете подать вместе с ней блюдо на основе кукурузной муки – цивину.

Цивина

Способ приготовления

Тесто на цивину надо замешивать, как вы уже знаете, с вечера. Воду, скопившуюся в лунках за ночь, слейте и еще раз хорошо перемешайте тесто. Затем сформуйте во влажных ладонях шарики величиной с крупный грецкий орех. Поставьте на огонь казанок с большим количеством воды. В кипящую подсоленную воду опустите шарики теста. Шеф учил: «Брать шарики надо так, будто берете щепотку соли, чтобы оставались вмятины от кончиков пальцев. И держать удобно, и смотрится красиво!»

Цивина варится при умеренном кипении. Она готова, когда шарики всплывут наверх. Это займет примерно 8—10 минут. Готовые шарики выньте шумовкой и положите на тарелку. Цивину подавайте к фасоли в сливках или просто с чесночным соусом как самостоятельное блюдо.

В предварительной обработке продукта
заложена половина поварского успеха.

Марк-Антуан Карем

Глава 8. Без единой крупинки

БэлагъыкIыр зыIыгъым хъэ къарибгъу щогугъ.
На того, кто держит ручку деревянной
лопатки, надеются девять черных собак.

Кабардинская пословица

У адыгов есть еще один вид пасты. Состоит она из пшена и кукурузной муки, в отличие от старинной, которая жарится только из пшена. Для этой пасты Борис велел поставить на огонь казанок с большим количеством воды. Я удивилась:

– Что значит «с большим количеством воды»? Разве нельзя рассчитать количество воды в соотношении с количеством крупы?

– Можно и рассчитать, – сказал он, – но проще поставить побольше воды и, по мере уваривания пшена, лишнюю воду убирать половником. Мы же не знаем, какое пшено попадется, на какой мощности огонь на плите будет. Много нюансов. К тому же при желании всегда можно зачерпнуть немного пшенного супа или, как в сегодняшней пасте, подмешать кукурузную муку.

В итоге мы взяли пшено и воду в соотношении 1:8.

Паста с кукурузной мукой

Ингредиенты

вода питьевая – 1600 г
пшено – 200 г
кукурузная мука – по необходимости

Способ приготовления

Пока в чугунном казанке закипает вода, основательно промойте пшено холодной водой. Как вы уже знаете, пшено для пасты не промывают заранее и тем более не замачивают. Перед тем как засыпать в кипящую воду, промытое пшено обдайте кипятком, чтобы убрать присущую ему горечь, – это один из секретов вкусной пасты. Варите, регулярно снимая образующуюся пену. Когда пшено разварится, начните понемногу добавлять кукурузную муку, взбивая пасту деревянной лопаткой. Муку подмешивайте до тех пор, пока паста не загустеет, и продолжайте взбивать, пока она хорошо не прожарится и не начнет кататься по казанку, отставая легко от стенок.

Шеф рекомендовал пробовать пасту на вкус, прежде чем снять с огня: «Надо, чтобы паста таяла на языке, ни одна крупинка не должна чувствоваться». Когда мне показалось, что все идеально, Борис сказал, что паста еще жестковата, и мы продолжили взбивать до тех пор, пока она не стала совершенно однородной, тая во рту, как мед или нежнейший шоколад. Вот какой труд! Прав был учитель, когда повторял чуть ли не каждый урок: «Начав готовить пасту, не отвлекайтесь на разговоры! (ПIастэр тевгъувэу фыуэршэру фемыжьэж!)». Сами понимаете, тут не отвлечешься! По готовности снимите казанок с огня, наклоните его над глубокой миской, и прожаренная паста легко выскользнет туда. Остается только разгладить верх пасты смоченными холодной водой ладонями или, как делала моя бабушка, утрамбовать влажной деревянной лопаткой.

Притча о пользе постоянного саморазвития

Один молодой человек из Кабарды отправился учиться к Саиду Большебровому, жившему у руба на Хопре. Хозяйка накрыла на стол и вышла. Хозяин с гостем сели ужинать. Хозяин первым попробовал пасту – она оказалась недожаренной. Разгневанный Саид позвал жену: «Эй, старая, поди-ка сюда! Мой гость приехал аж из Кабарды, чтобы узнать что-то, чего он

не знает. А ты могла хотя бы к соседям сходить, чтобы научиться жарить пасту?!»

Знать о еде человек должен не меньше,
чем о математике или о своем родном языке.

Гордон Рамзи

Глава 9. Настоящее искусство

ФызыфI и ерыскъыр IэфIщ.
У хорошей жены и еда вкусная.

Кабардинская пословица

А теперь отложите все срочные дела и пойдемте со мной на кухню, чтобы приготовить сытный обед. Это старинный зимний суп. Правда, в кулинарной школе мы готовили его теплым мартовским утром. Для этого блюда надо с вечера тщательно перебрать рушенную кукурузу, несколько раз промыть, замочить в большом количестве холодной воды и поставить в прохладное место до следующего дня.

Суп из рушенной кукурузы

Ингредиенты

кукуруза рушенная – 50 г
вода – 500 г
молоко цельное – 400 г
сливки – 50 г
топленое масло – 20 г
репчатый лук – 1 средняя луковица
соль – по вкусу
чабер молотый – щепотка
перец красный острый молотый – щепотка
марена красильная – щепотка

Способ приготовления

Рушенную кукурузу, замоченную с вечера, еще раз тщательно промойте. С зерен соскребите кончиком ножа черные точки, которые проявляются обычно во время замачивания. Промытую кукурузу переложите в большую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимая шумовкой пену и поднимающуюся шелуху, и варите под крышкой до мягкости. Помешивать часто не нужно. По мере выкипания воды подливайте кипяток. Соль добавьте по вкусу.

Кстати, наш учитель не только не употреблял, но даже не пробовал ничего соленого, просил нас проверять на соль. Однажды девочки уговорили его попробовать бульон, так он даже не проглотил сделанный глоток, объяснив это тем, что у него больное сердце и ему нельзя употреблять соль. На мое замечание о вреде соли он ответил:

– Вы здоровые, вам можно.

– Портить здоровье можно? – возмутилась я.

Шеф улыбнулся и промолчал. Он понял меня, но считал, что люди привыкли к соли и только в крайнем случае могут отказаться от нее, да и то не все. Однако при том, что Борис избегал соли, он добавлял много острого красного перца во все возможные блюда и наставлял нас не ориентироваться в этом на его вкус.

Маленькие фокусы для изысканного вида и вкуса

Когда вода в очередной раз выкипит, а кукуруза размягчится, добавьте молоко и, помешивая, варите еще около одного часа –

до густоты. Пока варится кукуруза, у вас будет достаточно времени, чтобы мелко нарезать головку репчатого лука. Теперь пора готовить зажарку и отвар марены красильной. Для приготовления отвара прокипятите щепотку марены красильной в малом количестве воды до появления ярко-красного цвета.

Теперь перейдите к зажарке: распустите на сковороде топленое масло, добавьте нарезанный лук и, быстро помешивая, прожарьте его буквально одну минуту, «до появления приятного запаха лука», как уточнял шеф. Добавьте к луку щепотку молотого красного острого перца и слегка (ключевое слово – слегка!) обжарьте его вместе с луком, не переставая помешивать. Выключите плиту, но продолжайте помешивать зажарку еще минуту-две. Борис пояснил причину такого ювелирного подхода: «Это делают для того, чтобы лук ни в коем случае не подгорел, а остался красивого желтовато-золотистого цвета». Теперь снимите суп с плиты, заправьте его зажаркой, размешайте, посыпьте сверху молотым чабером и плесните одну столовую ложку отвара марены красильной – она украсит блюдо.

Притча о силе кукурузного зерна

У одного адыга было три зерна: просяное, пшеничное и кукурузное. Адыг вспахал свою землю, сделал грядки и вынес из дома просяное зерно:

– Эй, просяное зернышко, – говорит, – видишь вон ту реку?

– Вижу.

– Ты сможешь меня донести туда и принести обратно?

– Нет, – отвечает просяное зерно, – туда я не смогу тебя донести.

Адыг сделал из него суп и поел.

Вынес пшеничное зерно и спрашивает:

– Эй, пшеничное зернышко, видишь вон ту реку?

– Вижу.

– Ты сможешь меня донести туда и принести обратно?

– Нет, – отвечает пшеничное зерно, – даже если я смогу донести туда, обратно уже не смогу.

Адыг перемолол его в муку, замесил тесто, испек хлеб и съел. Потом он вынес кукурузное зерно:

– Эй, кукурузное зерно, – спрашивает, – видишь вон ту реку?

– Вижу.

– Ты сможешь меня донести туда и принести обратно?

– А ты видишь гору, которая находится за рекой?

– Вижу.

– Так вот, я перенесу тебя через реку, подниму на эту гору и доставлю обратно так, что ты даже не устанешь.

– Тогда я выбираю тебя! – обрадовался адыг и посадил кукурузное зерно.

В первоклассном супе
гораздо больше искусства,
чем во второсортной живописи.

Абрахам Маслоу

Глава 10. Качество теряется в количестве

Зи мырэмысэ зыхуэмыщIыжыр
гьунэгъум жэмыкуащIэ макIуэ.
Кто не способен приготовить себе мирамису,
идет к соседу готовить жемуко.

Кабардинская пословица

«Для приготовления жемуко нам понадобится сухой казанок. Нужно налить туда сметану с расчетом, что за время готовки она уварится наполовину». – Шеф поставил перед нами казанок и достал из пакета сметану, яйцо и кукурузную муку, которые он принес с собой. При этом учитель не преминул напомнить нам, что продукты, как всегда, он купил «у проверенных продавцов».

Жемуко

Ингредиенты

сметана – 0,5 литра
яичный желток – половина
кукурузная мука – 40—50 г
кипяченая вода – 2 столовые ложки
свежевыжатый сыр – 20 г
соль – по вкусу

Способ приготовления

Налейте в сухой казанок сметану. Отделите яичный желток от белка. Белок нам не понадобится. А желток разделите на две части: вам понадобится только половина. Полжелтка размешайте со сметаной перед тем, как поставить казанок на плиту. Учитель объяснял, что сметана должна приобрести слегка желтоватый, приятный оттенок. Когда я спросила, надо ли для более насыщенного цвета добавить целый желток, шеф отрицательно покачал головой: «Нет, перебирать с желтком нельзя, иначе жэмыкуэ рассыпется!» Вопреки тому, что современные хозяйки добавляют целый желток, я придерживаюсь наставления учителя: «Даже для трех полноценных порций нужно всего лишь полжелтка».

Итак, сметану, смешанную с половиной желтка, поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и, продолжая помешивать, кипятите 5—7 минут. Ускорив темп работы деревянной лопаткой, добавляйте понемногу кукурузную муку, пока не получится консистенция не очень густой каши. Не волнуйтесь, что образуются комки: они исчезнут при интенсивном взбивании, которое продолжается минут пятнадцать!

Растворите немного соли в двух столовых ложках кипяченой воды, влейте в жемуко, перемешайте и на медленном огне подержите еще пять минут. Но это еще не все! В завершение надо засыпать свежевыжатый несоленый сыр, нарезанный мелкими кусочками, и протомить ароматное блюдо на очень слабом огне, под крышкой, пять минут. «Дольше пяти минут после добавления сыра жемуко нельзя держать на огне!» – наставлял Борис. На готовом блюде образуется чистейшее масло. Перелейте его в баночку, чтобы хранить в холодильнике для обжаривания лука и т. п.

Подавайте правильно

По завершении готовки учитель достал из холодильника литровую банку кислого молока, купленную им «у надежных продавцов», и сказал: «Жемуко надо подавать в горячем виде с холодным кислым молоком». Мы решили, что кислым молоком надо заправить блюдо, но оказалось, что существуют правила, которые необходимо соблюдать.

Жемуко подают в глубокой тарелке, рядом с тарелкой ставят пиалу с кислым молоком. Едят столовой ложкой: берут одну треть ложки жемуко, этой же ложкой зачерпывают кислое молоко и смакуют горячий жемуко с холодным шху.

Выводы из урока

Высококалорийное блюдо насытило всю команду, хотя каждой из нас досталось лишь по маленькой пиале. Кстати, учитель никогда не садился с нами за стол, но очень любил кормить нас. Для него создание блюда и красивая подача на стол были истинной радостью жизни.

Я сделала несколько выводов из этого урока. Во-первых, решила готовить жемуко на сливках, а не на сметане. Во-вторых, заранее подготовить соленую воду, чтобы не отвлекаться во время готовки. В-третьих, есть редко и только маленькую порцию, так как жемуко – это энергетическое блюдо, где качество теряется в количестве.

Любимый напиток адыгов

Теперь я расскажу вам о том, что представляет собой кабардинское кислое молоко, с которым принято есть жемуко. Моя мама научила меня еще подростком и корову доить, и с молоком управляться.

Кислое молоко, по-кабардински «шху» (или, как любят уточнять кабардинцы, «адыгэ шху», то есть «адыгское кислое молоко»), было во все времена излюбленным повседневным напитком адыгских долгожителей.

История одного повествования

В 1839 году в Лондоне было опубликовано двухтомное повествование в письмах «Путешествия в Черкесию, Крымскую Татарию и т.д.» английского ученого и путешественника Эдмонда Спенсера. Второй том почти полностью посвящен черкесам.

Эта книга попала в Адыгею в 1971 году: президент общества

«Адыгэ Хасэ – центр» в Нью-Йорке подарил ее профессору из Адыгеи Аскеру Гадагатлю. В 1994 году в Майкопе была издана книга «Путешествия в Черкесию» на русском языке, в переводе Наины Нефляшевой.

Обратите внимание, что в приведенном ниже отрывке словом «скху» (в оригинале текста – skhou) Эдмонд Спенсер называет кабардинский напиток шху.

Самое приятное и освежающее питье

Эдмонд Спенсер писал: «Вина, алкогольные напитки и даже буза татаров и турков, называемая здесь бак-сима, редко используется черкесами, их любимый напиток скху […]; разновидность кислого молока, характерная для Востока, которую я нашел самым здоровым, освежающим и приятным напитком во время моего путешествия по этим странам.

Свежее молоко (sézénd) никогда не используется черкесами, считается неполезным и вызывающим лихорадку, поэтому они привыкли кипятить его каждое утро и каждый вечер после того, как подоят коров, и, остудив, смешивают его с некоторым количеством прежнего скху. Через три или четыре часа оно густеет и становится готовым к употреблению; и, немного ароматизированное розовой водой и сахаром или вообще в любом виде, оно – самое приятное и освежающее питье. Даже сейчас я с благодарностью вспоминаю прелестный холодный глоток, который я часто выпивал, страдая от жары […].

Необходимо отметить, что только скху придает молоку тот особенный приятный вкус, который мы находим на Востоке, и сохраняет его во время самой жаркой погоды в пригодном для питья состоянии».

Шху, или Кислое молоко (по рецепту моей мамы Фатимат Казанчевой)

Ингредиенты

молоко цельное – 1000 г
кислое молоко или айран – 20 г

Способ приготовления

Цельное молоко вскипятите в кастрюле и остудите так, чтобы оно было лишь слегка горячим. Добавьте в молоко около 20 г кислого молока или айрана высокой жирности и перемешайте деревянной ложкой. Важный момент: чтобы получить нужный результат, перемешивайте только деревянной ложкой. Теперь положите в молоко сухую деревянную ложку выпуклой стороной вверх. Это необходимо для того, чтобы, слегка надавив на ложку, проверить, достаточно ли загустело молоко: если ложка легко погружается, то шху еще не готово. Накройте кастрюлю крышкой, хорошо укутайте и поставьте в теплое место минимально на 3 часа. Затем проверьте готовность кислого молока, чуть нажав на деревянную ложку. Если молоко не достаточно загустело, подержите в тепле еще некоторое время. Качественное кислое молоко должно получиться довольно густым.

Из готового шху выньте ложку и, не перемешивая, поставьте кастрюлю в холодильник. Если оставить в тепле, кислое молоко перебродит и потеряет приятный вкус. Из остывшего свежего шху возьмите немного в качестве следующей закваски (шху пцIатэ) и храните в холодильнике.

На заметку

Изначально для заквашивания молока использовали щавель, поэтому и называют его адыги «шэгъэфIэIу удз» (трава для заквашивания молока), а сейчас, если под рукой не оказалось шху пцIатэ, добавляют в качестве закваски айран: его всегда можно купить в супермаркете.

Притча о находчивом джегуако

Один джегуако (народный певец и сочинитель) развлекал в каком-то дворе людей своими шутками. Когда настало время обеда, хозяйка спросила у него: «Что ты будешь есть: кислое

молоко или сметану?» На что острый на язык джегуако ответил: «У нас обычно подают сначала сметану, а потом еще и жемуко с кислым молоком». Пристыженная хозяйка пошла на кухню готовить жемуко.

> Хорошее гостеприимство – это просто.
> Оно состоит из небольшого огня, еды и
> большого количества тишины.
>
> *Ральф Уолдо Эмерсон*

Глава 11. Кто ел мясо, запивает бульоном

Лы зышхар лэпс йофэж.
Тот, кто ел мясо, запивает бульоном.

Кабардинская пословица

Этот урок мне запомнился особенно, потому что мы сдавали зачет по приготовлению старинной пасты. Я сдала на отлично! Даже сегодня, через много лет, меня вдохновляет «пятерка» знаменитого шефа, и я верю, что взбиваю пасту на уровне трех мишленовских звезд. Только ежедневная практика привела меня к этому результату. Отсюда вывод: кулинарные навыки надо не только приобретать, но и совершенствовать каждый день.

Зачет по пасте мы сдавали не случайно. Пасту предстояло подать к основным блюдам данного урока – жареному картофелю (кIэртIоф гъэжьа) и бульону с картофелем (кIэртIоф лэпс). Начали мы с жарки.

Жареный картофель

Ингредиенты

картофель – 3—4 клубня
лук зеленый – несколько перьев
чеснок – 2—3 зубчика
кукурузное или топленое масло для жарки
красный острый перец молотый – по вкусу
чабер молотый – щепотка
соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель, нарезанный не очень тонкими ломтиками одинакового размера, положите в глубокую миску и посыпьте солью. Накрыв миску крышкой, хорошо встряхните (именно встряхните, а не перемешивайте ложкой), чтобы соль и картофель основательно соединились, и оставьте настояться. В это время нарежьте чеснок очень мелко: каждый зубчик на тонкие пластинки. Затем проверьте, не пустил ли картофель сок, потому что его полагается слить: для жарки нужен достаточно сухой картофель.

Раскалите чугунную сковороду, налейте кукурузное масло для жарки (можно топленое масло или гусиный жир), засыпьте картофель, разровняйте, закройте крышкой, уменьшите огонь и жарьте до румяной корочки – около двух минут. Снимите крышку и аккуратно, не давя, но быстро, переверните картошку, равномерно добавьте чеснок, снова все разровняйте и закройте крышкой.

Картофель держите на огне почти до готовности, затем добавьте молотый красный острый перец, перемешайте осторожно, чтобы не раздавить, добавьте чуть-чуть кипяченой воды или бульона и томите под крышкой на слабом огне, пока не выпарится вода. Снимите готовое блюдо с огня, посыпьте молотым чабером и перед самой подачей украсьте перьями зеленого лука. Жареный картофель надо подавать только в горячем виде, с теплой пастой.

Пасту готовьте прямо к столу

Учитель каждый раз напоминал нам, что пасту надо подавать свежеприготовленной. «Когда вы откроете свое кафе, я буду к вам заходить, – шеф почему-то был уверен, что мы учимся

кулинарному мастерству, чтобы открыть свое кафе, – и если увижу, что вы разогреваете вчерашнюю пасту, буду ругать. Запомните: пасту надо готовить прямо к столу. Ведь это займет всего лишь 25—30 минут!»

Я записала свои выводы: хотя адыги всегда готовили еду в расчете на возможных гостей, пасты это не касалось. Это тот случай, когда гости нагрянули, времени на готовку уже нет, но его надо создать. Ароматная свежая паста того стоит!

Бульон ценнее мяса

Перед готовкой бульона Борис сделал вступление: «Вы знаете, что адыги ценили мясной отвар больше, чем само мясо? Они не ели мясо, не запивая его бульоном. При приготовлении мясного бульона (лэпс) без устали снимали пену и образующийся жир – он считался вредным. А незадолго до окончания варки бросали в бульон мучные шарики (лэпс тепхъэ), которые впитывали в себя остатки жира и помогали не обжечь губы во время еды».

Про отношение адыгов к мясному бульону я знала, потому что часто слышала от бабушки: «Никогда не запивайте мясо водой – это вредно для здоровья, мясо запивают только бульоном!» А сам горячий бульон ни в коем случае не разрешалось запивать холодной водой. Считалось, что это приводит к расстройству желудка.

На этом уроке нам не пришлось лепить мучные шарики, так как предстояло приготовить не просто мясной отвар, а бульон с картофелем.

Бульон с картофелем

Ингредиенты

говядина или баранина – 150 г
вода – 1500 г
картофель – 300 г
репчатый лук – 1 головка
топленое или растительное масло для жарки
чеснок – 2—3 зубчика
лук зеленый – несколько перьев для украшения
красный острый перец молотый – по вкусу
соль – по вкусу

Способ приготовления

Чисто вымытые куски мяса положите в кастрюлю с холодной водой и поставьте на плиту. Как только вода начнет кипеть, огонь убавьте. Мясо варите без крышки, так как надо снимать пену и жир до тех пор, пока они не перестанут появляться, – отдыхать или отвлекаться будет некогда. Теперь добавьте в бульон одну целую очищенную луковицу. Отдельно разотрите чеснок с солью и размешайте с бульоном.

Закройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить до готовности мяса. Когда мясо сварится, добавьте в бульон картофель, нарезанный маленькими кубиками, и варите под крышкой до полной готовности. В это время на сковороде распустите топленое масло (можно заменить растительным для жарки), добавьте молотый красный острый перец, перемешайте с маслом, влейте в бульон и закройте крышкой.

Снимите кастрюлю с огня и дайте супу настояться пять минут. Перед подачей украсьте зеленым луком. Бульон с картофелем надо есть горячим с холодной пастой.

С помощью бульона можно вылечить
любую болезнь, неважно, поразила она
тело или душу.

Лаура Эскивель

Глава 12. Незабываемый вкус

Зэдэшхэ ІэфІщи, зэдэфІ унэщ.
Совместная еде вкуснее,
а согласие ведет к счастью.

Кабардинская пословица

Всем привычно слово «мамалыга», ее готовят в Грузии. В Абхазии то же самое блюдо называется «абыста», а вот у адыгов – «мырэмысэ», – по-русски звучит как «мирамиса». Блюдо на вкус такое же нежное и приятное, как и название, которое ласкает слух.

Мирамису делают по-разному. У Бориса Кубатиева мы приготовили ее с картофелем. Очень легко и просто! Сейчас расскажу все по порядку.

Мирамиса с картофелем

Ингредиенты

картофель – 300 г
вода – 400 г
кукурузная мука – 50 г
соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистите и нарежьте произвольно. В казанок с кипящей подсоленной водой положите нарезанный картофель. Варите под крышкой на медленном огне до готовности.

Картофельный отвар слейте в отдельную миску, оставив совсем немного в картофеле, и, не снимая казанок с огня, разомните картофель деревянным пестиком (да-да, именно деревянным пестиком). Если пюре получится суховатым, добавьте еще немного отвара. Кстати, картофельный отвар понадобится и для следующего блюда, поэтому, если у вас есть желание, можете приготовить его следом. В кулинарной школе мы так и сделали.

Теперь подмешайте к картофельному пюре кукурузную муку и, когда получится достаточно густая консистенция, жарьте, взбивая деревянной лопаткой, еще 25—30 минут. Именно столько времени жарится кукурузная мука, как объяснил нам учитель. Затем он показал, как надо подавать мирамису. Он брал ее деревянной лопаткой небольшими порциями и выкладывал на тарелки в виде лепестков ромашки, помогая себе тупой стороной ножа.

История картофельной мирамисы

Я спросила у учителя, какая была необходимость в прежние времена смешивать картофельное пюре с кукурузной мукой, если можно было приготовить картофель отдельно, а кукурузную мирамису – отдельно.

Борис рассказал, что это блюдо готовили весной бедняки, когда молодой картофель был на подходе и остатки прошлогоднего могли пропасть. Картофельная мирамиса лучше всего получается именно из старого картофеля. Едят ее с сыром, мясом или кислым молоком.

Притча о знаменитом адыгском джегуако

Ляша Агноков долго был в пути. Он проголодался и решил зайти к одной семье, чтобы пообедать. Хозяйка дома не признала в нем знаменитого джегуако и велела снохе поставить на стол холодную мирамису с перебродившим кислым молоком. А сама обратилась к гостю:

– Из какого ты рода?

Ляша ответил.

– Вот как, – удивилась хозяйка, – хоть тебя я и не знаю, но знакома очень хорошо с твоим родом. Сколько ж вас братьев?

– До сих пор нас было трое, но меня можешь уже не считать, с сегодняшнего дня меня не будет, – вздохнул Ляша.

– Что же случилось? – разволновалась хозяйка.

– Уоллаги, я не выживу после твоего перебродившего шху.

Как только женщина услышала такой ответ, она узнала в незнакомце всенародно любимого певца и сказителя и велела снохам приготовить для гостя самую лучшую еду.

Жареный кролик

Ингредиенты

кролик, разделанный на порционные куски
топленое масло для жарки
лук репчатый – 1 головка
лук зеленый – 5—6 перьев
чеснок – 1 головка
острый красный перец – 1 стручок
острый красный перец молотый – по вкусу
черный перец молотый – по вкусу
соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разделайте на порционные куски, промойте основательно, обсушите бумажными полотенцами и положите в эмалированную кастрюлю или казанок. Приготовьте соль, головку чеснока, стручок острого красного перца, черный перец молотый, красный острый перец молотый и зеленый лук. Чеснок нарежьте крупными ломтиками, зеленый лук мелко порубите, а стручок перца нарежьте кружочками.

Посыпьте мясо солью, чесноком, молотым черным перцем, кружочками красного перца, зеленым луком и хорошо перемешайте руками. Накройте крышкой и поставьте в холодное место минимально на один час (а лучше всего – на ночь). По истечении указанного времени очистите каждый кусочек мяса от лука, чеснока и перца и выложите на поднос. Весь маринад выбросьте.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, но не очень мелко, а чеснок – ломтиками. В сковороде распустите топленое масло, положите куски мяса, закройте крышкой и жарьте на сильном огне до румяной корочки. Затем быстро переверните мясо, выложите сверху полукольца репчатого лука, разровняйте и закройте крышкой. Как только лук приобретет красивый оттенок и вы почувствуете его приятный аромат, быстро распределите между кусочками мяса нарезанный чеснок и вновь закройте сковороду крышкой. Через 1—2 минуты посыпьте мясо молотым красным острым перцем, накройте крышкой на пару минут, затем добавьте немного картофельного отвара и слегка пропарьте. Готовое блюдо снимите с огня, но держите под крышкой еще 5 минут.

Перед подачей мясо выложите на мирамису и залейте выделившимся соком. Пусть ваши гости целуют сложенные вместе кончики пальцев и желают здоровья вашим рукам!

В конце этого урока мы замесили основу теста для кукурузных лакумов. Это блюдо шеф запланировал на следующий урок. Оказалось, что тесто на лакумы такое же, как на цивину, но менее крутое.

Кукурузные лакумы: основа теста

Ингредиенты

кукурузная мука белая – 200 г
вода – 1 литр (лучше взять больше, чем может понадобиться, чтобы удобно было зачерпывать половником)
пшеничная мука – 50 г
соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Засыпьте в миску кукурузную муку. Вскипятите в кастрюле 1 литр воды и, не снимая с огня, добавьте 0,5 чайной ложки соли. Начните добавлять в муку понемногу кипящую подсоленную воду половником, другой рукой помешивая муку деревянной лопаткой. Делайте это до тех пор, пока не получится тесто консистенции густой сметаны. При этом вода, которую вы подливаете, должна все время кипеть при 100 градусах. Поэтому кастрюлю надо держать на огне и понемногу черпать воду половником.

Подождите, пока тесто чуть остынет, добавьте к нему пшеничную муку и перемешайте основательно рукой. Затем, смачивая ладонь холодной водой, разровняйте поверхность и сделайте несколько вмятин влажными кончиками пальцев. К утру тесто приобретет нужный вкус, а вмятины заполнятся водой, которую перед готовкой необходимо слить. Закройте миску с тестом кухонным полотенцем и поставьте в холодное место.

В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок.

Авиценна

Глава 13. Вот это лакумы!

Іэнэм узэрыщысыр гъащІэм щыщкъым.
Время, проведенное за трапезой,
не входит в отпущенный период жизни.

Кабардинская пословица

И вот настал тот день, когда я впервые попробовала кукурузные лакумы. Более того, я сама их приготовила. Как передать словами этот нежный вкус, тающую во рту текстуру, приятный аромат? На такие лакумы стоит выделить особое время и порадовать всех: домочадцев, гостей, соседей и, конечно же, себя! Так что, может, на кухню?

Кукурузные лакумы

Ингредиенты

сухие дрожжи – 2 чайные ложки
вода теплая для разведения дрожжей – 0,5 стакана
сахар – 1 чайная ложка
пшеничная мука – 125 г
кукурузное масло для жарки – по потребности

Способ приготовления

Размешайте в 0,5 стакана теплой (!) воды 2 чайные ложки сухих дрожжей, добавьте 1 чайную ложку сахара, присыпьте чуть-чуть пшеничной мукой и поставьте в теплое место на 10—15 минут, чтобы закваска поднялась. Ту часть, что поднялась, добавьте в подготовленное с вечера тесто из кукурузной муки, туда же подмешайте пшеничную муку так, чтобы тесто получилось не очень крутое. Накройте чашку с тестом пищевой пленкой и поставьте в теплое место на 2 часа. Через 2 часа выложите тесто на разделочную доску, разделите его на небольшие части и накройте полотенцем.

Налейте в жаровню кукурузное масло так, чтобы при жарке лакумы погружались в масло не полностью, а лишь наполовину. В разогретое масло опускайте сформованные влажными ладонями лепешки и слегка придавливайте их сверху, чтобы они не стали слишком пышными. Кукурузные лакумы обжарьте на медленном огне с двух сторон. Важно, чтобы они получились одинаково румяными с обеих сторон. Готовность лакумов можно проверить деревянной шпажкой: воткнутая шпажка должна остаться сухая.

Приготовив кукурузные лакумы хоть раз, вам захочется повторять это снова и снова, чтобы наслаждаться их ароматом и вкусом вместе с людьми, которых вы любите. Кабардинская поэтесса Инна Кашежева назвала их своим «любимым лакомством»:

Хочу лакума, пахнущего дымом,
Из кукурузной тающей муки…
Хочу хотя бы лакомством любимым
вернуть года в краю неповторимом,
где излечимы раны все мои.

Кукурузные лакумы подавайте с сыром, мясными блюдами и блюдами из птицы, как, например, вот это:

Жареная курица

Ингредиенты

курица, разделанная на порционные куски
топленое масло – 60 г
чеснок – 1 головка
лук репчатый – 1 головка
кипяченая вода (100 градусов) – по необходимости
перец красный острый молотый – по вкусу
перец красный сладкий молотый – по желанию
чабер молотый – по вкусу
соль – по вкусу

Способ приготовления

Первым делом разотрите в ступке зубчики чеснока с солью и замаринуйте разделанную курицу в чесночной соли на два часа. По истечении этого времени разогрейте в чугунной сковороде топленое масло и распределите кусочки курицы одним слоем, не очищая от чеснока. Накройте сковороду крышкой и обжарьте курицу до золотистой корочки. Затем переверните и обжарьте с другой стороны. Теперь переложите мясо в другую посуду, а сковороду вымойте и высушите, следуя наставлениям нашего требовательного шефа.

Репчатый лук разрежьте на четыре части и каждую часть – еще раз поперек. В сухую раскаленную сковороду положите топленое масло и обжарьте в нем лук до появления легкого аромата, добавьте молотый красный острый перец и, по желанию, молотый красный сладкий перец. Выложите в сковороду обжаренные кусочки курицы, залейте кипящей водой в достаточном количестве, чтобы мясо хорошо протушилось, закройте крышкой и держите на маленьком огне до готовности. Выключите огонь и посыпьте готовое блюдо молотым чабером. Подавайте с кукурузными лакумами или теплой пастой.

Из истории адыгской кухни

Учитель часто рассказывал нам что-нибудь интересное из истории адыгской кулинарии. Вот и в этот день он нас удивил. Оказывается, когда-то адыги готовили молодую (ключевое слово!) курицу так: выдерживали тушку сутки в соленой и наперченной острым красным перцем воде, чтобы уничтожить все бактерии, затем высушивали ее на солнце и употребляли в пищу. Так как

такая еда хранилась долго, наездники брали ее с собой в дальние походы.

Есть и пить нужно столько,
чтобы наши силы этим восстанавливались,
а не подавлялись.

Марк Туллий Цицерон

Глава 14. Лучше, чем круассаны

Унэжьрэ пхъэжь мафIэрэ.
Семья со сложившимся укладом
что огонь из сухих дров.

Кабардинская пословица

В Париже по утрам мы с дочерью покупали горячие круассаны, а в Нальчике, который называют «вторым Парижем», можно найти в такое же время горячие чиржины. У нас они расходятся так же, как круассаны в Париже.

Чиржины

Ингредиенты

кукурузная мука белая – 200 г

вода – 1 литр (берем чуть больше, чем может понадобиться, чтобы удобно было зачерпывать половником, а используем столько, сколько возьмет мука)

курдючный жир (топленое масло) для жарки

пшеничная мука – 50 г

соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Тесто на чиржины замешивается с вечера. Возьмите 200 г белой кукурузной муки свежего помола (такая мука долго не хранится, поэтому впрок ее не заготавливают) и засыпьте в глубокую миску. Вскипятите в небольшой кастрюле 1 литр воды и, не снимая воду с огня, добавьте 0,5 чайной ложки соли. Задача состоит в том, чтобы кипящую воду подливать в муку, быстро замешивая тесто деревянной лопаткой. Тесто должно получиться довольно крутым, поэтому воду добавляйте малыми порциями, каждый раз перемешивая и проверяя консистенцию. Остаток кипятка не понадобится, его можно вылить.

Ладонью, смоченной холодной водой, разгладьте поверхность теста и сделайте в нем несколько вмятин влажными кончиками пальцев. В лунках к утру соберется излишек воды, который надо будет слить. Накройте миску кухонным полотенцем и, когда тесто остынет, поставьте в холодильник до следующего дня.

Утром слейте излишек воды и подмешайте к кукурузному тесту 50 г пшеничной муки, дайте настояться минут пятнадцать-двадцать. В чугунной сковороде растопите курдючный жир (топленое масло) и выложите лепешки высотой не более 1,5 см, придавая им смоченными холодной водой руками круглую или овальную форму. Жарьте на медленном огне около 40—45 минут с одной стороны и 10—15 минут – с другой. Подавайте со сметаной, с кислым молоком или вместо хлеба к основной пище.

Чиржины с курдючным жиром

Ингредиенты

кукурузная мука белая – 200 г
вода – 1 литр (лучше взять больше, чем может понадобиться, чтобы удобно было зачерпывать, а использовать столько, сколько возьмет мука)
курдючный жир – 10 г
немного холодной воды (для подготовки курдючного жира)
топленое масло (для смазывания сковороды)
пшеничная мука – 50 г
соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Тесто замесите с вечера. Для этого возьмите 200 г белой кукурузной муки и засыпьте в глубокую миску. Вскипятите в небольшой кастрюле 1 литр воды и, не снимая воду с огня, добавьте 0,5 чайной ложки соли. Теперь вам понадобятся половник и деревянная лопатка. Начинайте понемногу подливать половником кипящую воду в муку, быстро замешивая тесто деревянной лопаткой. Тесто должно получиться достаточно крутым, поэтому воду важно добавлять малыми порциями, каждый раз помешивая и проверяя консистенцию. Остаток воды можете просто вылить.

Влажной ладонью разровняйте поверхность теста и продавите кончиками пальцев несколько лунок. К утру в них наберется излишек воды, который надо будет слить. Накройте миску полотенцем и, когда тесто остынет, поставьте в холодильник. На следующий день слейте излишек воды и подмешайте к кукурузному тесту 50 г пшеничной муки. Дайте тесту отстояться минут пятнадцать-двадцать.

Начинка из курдючного жира

Разрежьте курдючный жир (мэлкIапэ щэ) на маленькие кусочки, хорошо промойте, положите в казанок, залейте небольшим количеством холодной воды и поставьте на огонь. Когда вода начнет кипеть, накройте казанок крышкой и держите закрытым, время от времени перемешивая ложкой, пока кусочки жира не подрумянятся. Затем переложите шкварки на тарелку, а образовавшийся жир перелейте в отдельную посуду, чтобы использовать для жарки.

Охлажденные шкварки перемешайте с тестом. На сковороду с растопленным маслом выложите лепешки высотой не более 1,5 см, придавая им круглую или овальную форму влажными ладонями. Жарьте на маленьком огне 40—45 минут с одной стороны и 10—15 минут – с другой.

«Нет» – это не аргумент

Я спросила у учителя:

– А нельзя замесить тесто без пшеничной муки?

– Нет! Пшеничная мука нужна для склеивания, без нее тесто из кукурузной муки будет рассыпаться, – ответил он.

Но, как известно, каждый увлеченный кулинар находит радость в поиске и открытии новых рецептов. Спустя время я решила приготовить чиржины без пшеничной муки. Для меня было также важно не жарить их в масле, а испечь, как обычный хлеб. В итоге, у меня получились безглютеновые чиржины, рецептом которых я поделюсь с вами.

Чиржины кукурузно-гречневые

Ингредиенты

кукурузная мука – 180 г
мука из зеленой гречки – 90 г
оливковое масло – 1 столовая ложка
вода – 1 литр
соль морская – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

В глубокую миску засыпьте 180 г кукурузной муки. Вскипятите в кастрюле 1 литр воды и, не снимая воду с огня, добавьте 0,5 чайной ложки соли. Половником подливайте кипящую воду в муку малыми порциями, замешивая тесто деревянной лопаткой. Воду добавляйте осторожно, так как тесто должно получиться достаточно крутым. Разровняйте поверхность теста смоченной холодной водой ладонью и сделайте несколько вмятин влажными кончиками пальцев. Накройте миску полотенцем и, когда тесто остынет, поставьте в холодильник на ночь.

На следующий день слейте скопившуюся в лунках воду и примешайте к кукурузному тесту гречневую муку, добавьте столовую ложку оливкового масла, хорошо перемешайте рукой и дайте настояться под полотенцем около часа при комнатной температуре.

В духовке вкуснее

Для приготовления чиржинов в духовке понадобится сковорода с крышкой. Постелите на дно сковороды бумагу для выпечки. Разогрейте духовку до 200 градусов.

Разделите тесто на небольшие части и, придавая желаемую форму (обычно круглую или овальную), разложите на сковороде лепешки высотой 1,5 см на небольшом расстоянии друг от друга.

Сковороду с лепешками накройте крышкой и поставьте в духовку. На дно духовки поставьте кастрюлю с кипящей водой. Через 20 минут уберите из духовки кастрюлю с водой (она больше не понадобится), а еще через 15 минут достаньте сковороду. Пользуйтесь прихватками! Осторожно снимите крышку, чтобы не обжечься паром, и переверните чиржины. Снова накройте и верните в духовку еще на 15 минут.

Готовые чиржины заверните в бумажные, а затем в кухонные,

полотенца. Дайте остыть до теплого состояния. Чиржины без глютена хороши и в теплом, и в холодном виде, с сыром, сметаной или с любым блюдом – вместо хлеба.

Притча о том, как в старину ели сметану

В старину сметану держали в кувшине на самой верхней полке шкафа. Недалекие люди, вместо того чтобы спустить кувшин вниз, друг за другом поднимались по стремянке и макали чиржин в сметану.

Выражение «как ели в старину сметану» используют до сих пор в отношении людей, которые делают все наоборот.

В рецепте нет души.
Вы, как повар, должны
вложить душу в рецепт.

Томас Келлер

Глава 15. Адыгские галушки

Псалъэ лейри, шхын щIигъубэри зэранщ.

Лишнее слово и лишняя еда одинаково вредят.

Кабардинская пословица

Это блюдо во всех книгах рецептов называют адыгским словом в русской транслитерации – хатлама. Но ученый Барасби Хакунов, автор уникальной книги о сельскохозяйственной и ботанической культуре адыгов «Неоценимое богатство», перевел «хьэлIамэ» на русский язык как «галушки из кукурузной муки».

Хатлама, или Галушки из кукурузной муки

Ингредиенты

кукурузная мука белая – 200 г
вода – 1 литр
пшеничная мука – 50 г
соль – 0,5 чайной ложки

Тесто

Состав и консистенция теста для хатламы такие же, как для цивины, но есть и отличие: в хатламу пшеничную муку подмешивают не сразу, а перед готовкой.

Вскипятите в кастрюле 1 литр воды и, не снимая с огня, добавьте 0,5 чайной ложки соли. Засыпьте в миску кукурузную муку и половником добавляйте в нее кипящую подсоленную воду малыми порциями, активно помешивая деревянной лопаткой. Нужна консистенция густой сметаны.

Смачивая ладонь холодной водой, разровняйте поверхность теста и сделайте несколько вмятин влажными кончиками пальцев. К утру тесто приобретет нужный вкус, а эти вмятины заполнятся водой. Миску накройте полотенцем и дайте тесту остыть. Затем поставьте в холодильник на ночь.

Способ приготовления

На следующий день слейте собравшуюся в лунках воду и примешайте к кукурузному тесту пшеничную муку (примерно из расчета 1/4 стакана пшеничной муки на 1 стакан кукурузной). Вскипятите в кастрюле большое количество воды и посолите. Смачивая руки холодной водой, формуйте плоские лепешки круглой или овальной формы высотой 1,5—2 см и опускайте их в кипящую воду. Затем уменьшите огонь и помешивайте время от времени, чтобы галушки не прикипели. Они готовы, когда всплывут наверх.

Хатламу едят и в горячем, и в холодном виде, с кислым молоком, домашней сметаной или вместо хлеба. А воду, в которой она варилась, в старину ели вместо супа. Бульон так и назывался – отвар хатламы (хьэлIамэпс).

Полноценное питание
не нуждается в пищевых добавках.

Константин Кушнер

Глава 16. Крашеная курица

ХьэщIэ къакIуэмэ, хэгъэрейр мэгуфIэ.

Хозяин радуется, когда приходит гость.

Кабардинская пословица

Борис рассказал, что раньше адыги замешивали тесто не на пшеничной, а на ячменной муке и использовали только хмелевые дрожжи. Наверняка это влияло в лучшую сторону на вкус и пользу блюда. В старинных кабардинских селах и сейчас выращивают хмель. У многих женщин в хозяйстве найдется запас пирамидок из шишек хмеля для приготовления дрожжевого теста.

Название следующего блюда можно перевести с кабардинского языка как «крашеная курица», а речь пойдет о том, как адыги готовили курицу в кляре. В отличие от старинного рецепта теста, сегодняшний включает в себя не ячменную, а пшеничную муку, не хмелевые, а сухие дрожжи.

Курица в кляре

Ингредиенты

курица, разделанная на порционные куски
растительное (топленое) масло для жарки
сухие дрожжи – 2 чайные ложки
теплая вода – 0,5 стакана
соль – по вкусу
мука пшеничная – 50 г

Способ приготовления

Приготовьте жидкое дрожжевое тесто: разведите 2 чайные ложки сухих дрожжей в 0,5 стакана чуть теплой воды и поставьте в тепло. Как поднимется, добавьте немного подсоленной воды, муку и замесите тесто консистенции густой сметаны. Миску с тестом накройте пищевой пленкой и поставьте в тепло на два часа.

В это время разделайте курицу на порционные куски, промойте холодной водой и отварите до готовности. Переложите мясо в отдельную миску. В раскаленную глубокую сковороду налейте растительное масло. Отваренные куски курицы обмакивайте в тесто, используя вилки или щипцы, и осторожно опускайте в кипящее масло. Жарьте с двух сторон, как лакумы. Готовое мясо в кляре вынимайте с помощью шумовки и раскладывайте по тарелкам. Курицу в кляре можно подавать и в теплом, и в холодном виде.

Если после приготовления курицы в кляре у вас осталось немного теста, вы можете сохранить его в холодильнике на случай, если захотите приготовить очередное блюдо.

Кухня – это художественная галерея, театр
и лаборатория дополнительных культурных смыслов одновременно.

Дарья Алавидзе

Глава 17. Румяные пышечки

Зи Іуэху егугъур дыгъэм япэ къотэдж.

Тот, кто предан своему делу,
встает раньше солнца.

Кабардинская пословица

Лакумы

Ингредиенты

в качестве закваски можно использовать
тесто для курицы в кляре
пшеничная мука – по необходимости
кукурузное масло для жарки

Какой адыг не любит лакумы? Таких, я думаю, нет. Даже те, которые избегают жареного, не прочь нарушить запрет. «Представляете, я не чувствую никакие запахи, кроме запаха лакумов!» – говорил один уважаемый отец семейства, а гости смеялись, думали, что он шутит. На самом деле это не единичный случай: запах лакумов такой яркий, что вы узнаете его из тысячи.

Лакумы бывают и сладкие. Это один из любимых десертов как детей, так и взрослых. Сладкие лакумчики долго не портятся и сохраняют превосходный вкус, поэтому их берут обычно в дорогу. У Бориса Кубатиева мы готовили обычные лакумы, которые едят вместо хлеба, или с сыром, запивая калмыцким чаем. Кстати, учитель открыл нам секрет пользы калмыцкого чая, который пили адыги: раньше его заваривали на основе иван-чая. Сегодня же готовят либо из прессованного чая, либо из смеси черного, зеленого и прессованного.

У каждого повара есть свой рецепт теста на лакумы, но Борис научил нас самому простому варианту, который вы тоже можете повторить.

Способ приготовления

Для лакумов подойдет обычное дрожжевое тесто, можно в качестве закваски использовать тесто, оставшееся после приготовления курицы в кляре. К нему достаточно примешать еще пшеничной муки, замесить крутое тесто и поставить в тепло, накрыв миску пищевой пленкой.

Когда тесто подойдет, разомните его и верните в тепло. Через некоторое время, когда оно опять поднимется, необходимо еще раз обмять его и дать отстояться. Тесто любит терпение! Поднявшееся тесто выложите на стол, смазанный растительным маслом, и раскатайте его толщиной примерно 0,5 см, придавая прямоугольную форму. Затем разрежьте на отдельные полоски шириной 5—7 см.

В глубокую сковороду или казанок налейте кукурузное

масло, достаточное для того, чтобы лакумы в нем «плавали». Шеф говорил, что он жарит лакумы только на кукурузном масле. После того как масло хорошо раскалится, осторожно опускайте в него полоски теста. Обжарив одну сторону, переверните каждую полоску и прожарьте с другой стороны. Лакумы надуваются в кипящем масле, поэтому не так просто перевернуть их: лучше используйте шумовку и вилку. Проследите, чтобы пышечки получились одинаково румяными с обеих сторон. Готовые лакумы вынимайте с помощью шумовки, давая стечь маслу, и разложите на подносе.

Из истории адыгской кухни

«Кухня адыгов тесно связана с историей, обычаями и традициями народа. Раньше адыги жарили лакумы только на свадьбу и на поминки. Тесто на лакумы замешивали только на хмелевых дрожжах. Ни в коем случае не добавляли соду: она вредна», – рассказывал Борис.

На сегодняшний день многие семьи отошли от этих традиций и жарят лакумы без особого повода: ведь эти румяные пышки – настоящее лакомство!

Кулинария – это вопрос времени.
В общем и целом, чем больше времени,
тем лучше результат.

Джон Эрскин

Глава 18. Добро пожаловать к столу!

ЦIыхуфI и Iэнэ хъэзырщ.
У хорошего человека стол накрыт.

Кабардинская пословица

Кабардинское слово «лыцIыкIулыбжьэ» переводится на русский язык как «мелко нарезанное жареное мясо в соусе». В русской транслитерации – «лицуклибже»: не каждый выговорит с первого раза. Но приготовить это вкусное блюдо может каждый! Давайте пройдем все этапы шаг за шагом.

Лицуклибже, или Мясное рагу по-адыгски

Ингредиенты

говядина – 300 г
топленое масло – 50 г
лук репчатый – 1 головка
чеснок – 3—4 дольки
соль – по вкусу
красный острый перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарежьте на равные кусочки, хорошенько промойте, положите в чугунный казанок с холодной водой и поставьте на огонь. Снимая пену, доведите до кипения, посолите, а потом варите под крышкой на медленном огне до готовности. По мере выкипания подливайте кипящую воду, чтобы у вас получилось достаточно бульона для приготовления соуса.

Готовое мясо выньте шумовкой и разложите на тарелке, чтобы обсохло. Бульон процедите в отдельную посуду, а казанок помойте и вытрите насухо (даже в целях экономии времени шеф не разрешал нам брать другую посуду, когда можно сразу помыть эту).

Для соуса вам понадобится репчатый лук: разрежьте его на четыре части и каждую часть нарежьте дольками. В раскаленном сухом казанке растопите масло и обжарьте в нем кусочки мяса до золотистого цвета. Добавьте репчатый лук и, помешивая, держите на маленьком огне до появления запаха лука. Приправьте красным острым перцем и продолжайте помешивать, пока не почувствуете аромат перца. Теперь вливайте струйкой бульон. Слишком много не требуется: ровно столько, чтобы покрыть мясо. Закройте казанок крышкой и оставьте томиться на слабом огне.

Чесночная соль – изюминка блюда

Пока мясо дозревает, разотрите чеснок с солью (наверняка вы помните, что растирать надо в деревянной ступке деревянным пестиком, согласно правилам старинной кухни). Изюминкой данного блюда является завершающий штрих: добавьте в мясо чесночную соль, все хорошо перемешайте, закройте крышкой и снимите с огня. На стол подавайте с теплой пастой – она идеально сочетается с мясным рагу.

Способ плетения не влияет на вкус

«Гюрза» в переводе с азербайджанского значит «змея». Так называют пельмени, которые имеют особое плетение в виде змейки. Полагаю, что кабардинское название блюда – гурызэ – восходит к этому слову, но узнала я об этом не от учителя, а из других источников, когда искала этимологию странного для кабардинского языка слова «гурызэ». Более того, никакого плетения «змейка» Борис нам не показал. Он научил нас защипывать края теста в виде дикой груши.

Но давайте перейдем к рецепту. Ведь не столько важен способ плетения, сколько вкус пельменей.

Гурыза, или Адыгские пельмени

Ингредиенты
Для теста

мука пшеничная – 400 г
яйцо – 1 штука
теплая вода с солью – 120 г

Для начинки

баранина или говядина (мякоть) – 150 г
тонкий бараний жир – 100 г
репчатый лук – 1 головка
молотый красный острый перец – по вкусу
молотый черный перец – по вкусу
соль – по вкусу
холодная вода – 50 г

Для подачи

чеснок – 1 головка
соль – по вкусу
молотый красный острый перец – по вкусу
немного бульона

Способ приготовления

Для приготовления теста высыпьте муку на стол горкой, сделайте углубление и влейте взбитое вилкой яйцо. Перемешивая ложкой муку с яйцом, добавьте теплую воду с солью. Замесите очень крутое тесто и оставьте под салфеткой на 25—30 минут.

Для подготовки начинки нарежьте кусочками баранину или говядину и пропустите через мясорубку. Тонкий бараний жир (щэ тхъурымбэ) нарежьте мелкими кусочками, но не пропускайте через мясорубку. Лук нарежьте очень мелко.

Фарш размешайте с луком рукой, подливая холодную воду, затем добавьте кусочки бараньего жира, продолжая вливать холодную воду по мере надобности. Посолите фарш, приправьте молотым красным острым перцем, молотым черным перцем и плесните чуть-чуть воды. Готовую начинку поставьте на 15—20 минут в холодильник.

Расстоявшееся тесто выложите на стол, посыпанный мукой, и раскатайте тонким (примерно 2—3 мм толщиной) слоем. Затем

вырежьте с помощью стакана или специальной формы кружочки, выложите на них начинку и защиплите, стягивая края теста вверх, в виде дикой груши. Слегка придавливая, опустите пельмени в кипящую подсоленную воду и варите, регулярно помешивая, в течение 8—10 минут, пока не всплывут наверх. Готовые пельмени выньте шумовкой и положите в глубокую миску.

Секретный ингредиент адыгских пельменей

Чеснок разотрите с солью и молотым красным острым перцем, добавьте немного бульона, размешайте и залейте пельмени. Чесночный соус является секретным ингредиентом адыгских пельменей: он доводит до совершенства вкус блюда. Подавайте гурызу в горячем виде.

Из истории адыгской кухни

После урока Борис поведал нам интересный факт об использовании адыгами целебных свойств пищи. В этот раз он шокировал нас своим рассказом о том, что раньше детям с бледным цветом лица давали проглотить кусочек печени ягненка в сыром, еще теплом, виде. Учитель увидел наши округлившиеся глаза и уточнил: «Если ребенок не мог проглотить в сыром виде, то печенку ошпаривали кипятком!»

Секрет красоты и молодости кожи

Мы не успели развить эту тему, так как к Борису пришла гостья – очень ухоженная молодая женщина. С порога она начала вздыхать и жаловаться:

– Борис, посмотри, как плохо я выгляжу, как испортилась моя кожа, как я старею! Посоветуй, как мне питаться, чтобы выглядеть лучше!

Шеф предложил ей стул и как-то очень просто сказал:

– Тебе надо есть капусту.

– Капусту? – удивилась она. – Но я ем капусту! Нарезаю ее в салат, заправляю сметаной и ем.

Тут спокойный Борис возмутился:

– Какую еще сметану?! Никакой сметаны! Просто отрывай листья и ешь, хорошо разжевывая. Капуста делает кожу красивой и сохраняет молодость.

Не знаю, последовала ли та дама совету Бориса, но я усвоила его урок и начала изучать свойства этого чудесного овоща. Оказывается, если есть капусту перед основным приемом пищи, она заполняет желудок и понижает аппетит. Таким образом,

капуста помогает сбросить лишний вес, при этом кожа остается упругой и эластичной.

В общем, я ввела в привычку ежедневное употребление капусты и других ее разновидностей, как, например, брокколи – восхитительный овощ, который испанский шеф-повар Карлос Аргиньяно наградил эпитетами «суперэлегантный» и «суперутонченный».

Кулинария – уникальное искусство,
в котором усердие стоит больше таланта.

Петр Вайль

Глава 19. Сколько ни говори «халва»…

Фом тхъу хэплъхъэкІэ зэІигъыхъэкъым.
Топленым маслом мед не испортишь.

Кабардинская пословица

«Если у меня отнимут чеснок, лук и оливковое масло, я уйду с кухни», – сказал в одном из интервью испанский шеф-повар Карлос Аргиньяно. Полагаю, что адыгский повар согласится с испанцем, но к списку добавит еще красный острый перец и чабер, а вместо оливкового масла назовет топленое. Вы, конечно, заметили, что топленое масло, как и чабер, в почете у адыгов. Особенно ценилось майское топленое масло, взбитое с 1 мая по 15 июня. Считалось, что оно обладает целебными свойствами. Моя мама рассказывает, что бабушки втирали детям в темечко такое масло.

Пшенная халва

Ингредиенты

пшенная мука – 500 г
топленое масло – 200 г
вода – 180 мл
сахар – 180 г

Способ приготовления

Выберите пшено красивого ярко-желтого цвета, промойте его несколько раз холодной водой, затем разложите на бумажных полотенцах и просушите. Для получения пшенной муки просохшее пшено измельчите в кофемолке. Есть еще один вариант измельчения пшена, который мы использовали в кулинарной школе. Он требует больше усилий и времени: пропустить крупу через мясорубку малыми порциями. На выходе важно придерживать массу левой ладонью, чтобы мука получалась мягче. Полученный грубый помол просеять через сито и опять пропустить через мясорубку, затем вновь просеять. Эту процедуру требуется повторить пять раз, пока мука не станет совершенно мягкой.

В сухом казанке прогрейте топленое масло, засыпьте пшенную муку и, постоянно помешивая деревянной лопаткой, жарьте 25—30 минут на слабом огне. Больше получаса жарить не рекомендуется, так как цвет халвы потемнеет. Казанок снимите с огня и для устойчивости поставьте на подставку или на сложенное полотенце.

Отдельно сварите сироп

Для этого в кипящую воду засыпьте сахар и, помешивая, варите при очень слабом кипячении до средней густоты. Готовый сироп процедите, залейте в горячем виде в казанок с жареной пшенной мукой и быстро перемешивайте деревянной лопаткой до тех пор, пока сироп полностью не растворится в муке.

На мой вопрос о замене сахара медом, Борис ответил, что, как вариант, вместо сахарного сиропа можно добавить в халву растопленный мед.

Больше внимания – больше любви

Приготовьте чистое полотенце и миску с холодной водой для

смачивания ладоней. Стол (в нашем случае, обычный разделочный, хотя раньше это был специальный трехногий столик), можно также большую тарелку или поднос, смажьте топленым маслом и выложите туда горячую халву. Смачивая ладони холодной водой и обсушивая их полотенцем, быстро трамбуйте халву, пока она горячая, придавая ей прямоугольную форму высотой около 3—4 см. Смачивать периодически ладони необходимо во избежание ожогов. При этом руки надо каждый раз вытирать, так как мокрыми руками трогать горячую халву нельзя, чтобы не оставить на ней влажные следы.

Когда халва приобретет необходимую форму, проведите скалкой по верху, чтобы поверхность стала ровной. Кончиком ножа или с помощью нитки наметьте линии в виде ромбиков или квадратиков размером примерно 4х4, но сразу не разрезайте. Резать халву нужно только в теплом виде острым ножом с тонким лезвием. Те кусочки, которые останутся с краев (язык не повернется назвать такую вкуснятину отходами), скатайте вместе и вылепите из них шарики.

Самый главный секрет в приготовлении халвы – не спешить. Точнее – торопиться медленно. Больше времени – больше внимания – больше любви.

Рецепт, который не менялся веками

У адыгов пшенная халва – не повседневная еда, а ритуальное блюдо. Его состав, который изложил еще в одиннадцатом веке в своей книге «Памятники минувших поколений» выдающийся ученый-энциклопедист Абу Райхан Бируни, не менялся веками.

Для больших мероприятий женщины собираются группой, как когда-то в давние времена, и жарят пшенную муку в больших казанах, быстро передавая друг другу деревянную лопатку. В доме, где готовят халву, каждый должен обязательно поесть хотя бы кусочек.

В халву не принято добавлять орехи и сухофрукты, нельзя заменить топленое масло на сливочное и тем более на растительное. Ошибкой является использование обычной пшенной муки вместо свежемолотой, так как халва будет горчить.

Используйте только свежие продукты, соблюдайте все правила приготовления, проявите немного терпения – и вы можете гордиться собой и результатом своей кропотливой работы. А теперь самое время заварить любимый чай и наслаждаться непревзойденным вкусом нежного лакомства.

Притча о том, как Хожа решил приготовить халву

Однажды Хоже очень захотелось халвы, но дома не оказалось продуктов. Хожа пошел в магазин и спрашивает у продавца:

– У тебя есть пшено?

– Есть.

– А топленое масло и сахар есть?

– Тоже есть.

– Так чего же ты стоишь, брат? Приготовь халву и ешь ее!

Соку халва, или Пшенная халва для походов

Ингредиенты

пшено – 120 г
топленое масло – 50 г
мед – 80 г

Способ приготовления

Пшено переберите, промойте и очень хорошо обсушите. Раскалите на огне чугунную сковороду, смазанную топленым маслом, высыпьте туда просушенное пшено и, все время перемешивая, обжарьте до золотистого цвета. На это потребуется около 10 минут.

Остудите пшено и пропустите через мясорубку несколько раз, каждый раз просеивая полученную муку через сито. Пшено можно перемолоть в кофемолке, тогда и просеивать не обязательно. Получится пшенная мука, которая уже готова к употреблению.

Медовый сироп

Растопите натуральный мед, но ни в коем случае не кипятите. Лучше всего использовать жидкий мед. Почти горячим медом залейте муку при быстром помешивании. Перемешайте до однородной массы: должно получиться крутое тесто. Затем, смазав ладони топленым маслом, скатайте маленькие шарики.

Халва соку готова. Такая халва хранится месяцами, поэтому, как нам рассказал учитель, ее брали с собой в длительные походы наездники. Да, старинные блюда, как и старинные города, окружены ореолом историй.

Соку халва не только очень вкусная, но, на мой взгляд, самая полезная из всех видов халвы. У меня об этой халве даже стихи сложились:

Сколько ни говори «халва» —
это всего лишь слова,
отведай адыгской хоть раз —
полюбишь ее в тот же час!

Черная халва

Ингредиенты

пшеничная мука – 400 г
топленое масло – 140 г
вода – 250 г (вместо воды можно взять отвар шиповника)
сахар – 250 г (если заменить сахар на мед, то взять столько же, но мед надо не уваривать, а всего лишь растворить).

Способ приготовления

Прогрейте топленое масло в казанке, добавьте пшеничную муку и, помешивая деревянной лопаткой, жарьте 25—30 минут на слабом огне до появления приятного запаха и изменения цвета муки.

Отдельно сварите сироп: налейте в кастрюлю 250 г воды, поставьте на огонь, сразу засыпьте сахар и, помешивая, варите при очень слабом кипячении. Проверьте на вязкость большим и указательным пальцем: сироп должен быть только чуть-чуть вязким. Если сильно уварить, халва получится слишком твердая.

Готовый сироп добавьте в казанок с обжаренной мукой и, продолжая помешивать, подержите еще немного на огне, но не передерживайте до сухости! Кстати, на этом этапе, после добавления сиропа, можно засыпать в халву немного жареных семечек.

Халву надо есть по кусочкам

Стол смажьте топленым маслом, выложите туда халву и придайте ей прямоугольную форму высотой 2—3 см, смачивая ладони холодной водой и вытирая их сразу же полотенцем (смачиваем, чтобы остудить ладони, а вытираем насухо, чтобы на халве не оставались белые пятна).

Когда халва немного остынет, разрежьте ее острым ножом на маленькие ромбики. Борис не уставал повторять нам, что все блюда должны быть не только вкусными и свежими, они должны выглядеть эстетично и быть удобными для еды. Что ж, халву надо есть по кусочкам.

Зикарис

Ингредиенты

мука пшеничная – 500 г
яйцо – 4 штуки
сахар – 2 чайные ложки
соль – щепотка
сода – 1/2 чайной ложки
кипящая вода (для гашения соды) – 10 г
теплая вода – 50 г
немного растительного масла

Для сиропа

мед натуральный – 400 г
сахар – 1 стакан

Способ приготовления

Взбейте вилкой 4 яйца, добавьте 2 чайные ложки сахара, щепотку соли, 1/2 чайной ложки гашенной кипятком соды, 50 г теплой воды, немного растительного масла.

В большую миску засыпьте муку, сделайте посередине небольшое углубление, влейте подготовленную смесь и замесите крутое тесто.

Готовое тесто без расстойки пропустите через мясорубку, присыпая мукой. Полученные полоски аккуратно разберите. Теперь сложите их рядом друг с другом и мелко нарежьте ножом. Обваляйте кусочки теста в муке, засыпьте в сито, отсейте лишнюю муку, опустите в разогретое масло и жарьте, как лакумы. Готовые мини-лакумчики выньте шумовкой и дайте стечь маслу.

Сироп из меда и сахара

Отдельно приготовьте сироп: около 400 г натурального меда размешайте с 1 стаканом сахара, поставьте на огонь и помешивайте до полного растворения сахара, но ни в коем случае не кипятите. Остудите сироп: он должен быть довольно теплым, но не горячим. Надо иметь в виду, что наличие сахара в сиропе обязательно.

Залейте теплым сиропом жареные кусочки теста, быстро, но аккуратно перемешайте деревянной лопаткой и выложите на стол, смазанный топленым маслом. Теперь трамбуйте,

смачивая ладони холодной водой. Пласт должен получиться высотой 3—4 см. После полного охлаждения, а лучше всего – на следующий день нарежьте в форме ромбиков. Это блюдо украсит любой стол.

Десерт похож на песню,
поднимающую настроение, а лучший десерт
заставляет вас танцевать.

Эдвард Ли

Глава 20. Авторские рецепты

ІэнэкІэ ІэфІщ.
Конец застолья сладок.

Кабардинская пословица

Процесс освоения нового блюда можно сравнить со строительством дома. Прежде чем возвести дом, надо иметь мечту, затем разработать проект, рассчитать вложения, подготовить материалы и только потом приступить к строительству. Так же и с новым блюдом. Сначала мы мечтаем его приготовить, затем ищем самый подходящий рецепт и, если требуется, корректируем его под себя, потом рассчитываем расход продуктов и время приготовления, заготавливаем необходимые продукты, инструменты и приступаем к готовке.

Блюдо становится твоим, когда ты готовишь его часто и со временем овладеваешь техникой, но делаешь это своим «почерком». Тогда можно сказать, что ты освоил (сделал своим) это блюдо. И, что очень важно, всегда надо оставить место творчеству, так как со временем могут меняться предпочтения в еде и, соответственно, рецепты.

Интерес к здоровому питанию побудил меня изучить совместимость продуктов, правила приготовления безглютеновой еды, превратить свою кухню в лабораторию по ежедневному исследованию новых блюд и, наконец, разработать собственные рецепты, которые позволяют мне каждый раз получать отличный результат. В завершение книги мне хотелось бы поделиться с вами некоторыми из них.

Вишенки (мини-пирожные без глютена и сахара)

Ингредиенты
Для теста

вода – 250 мл
желтая кукурузная мука – 100 г
рисовая мука – 50 г
сливочное масло – 50 г
яйцо – 2 штуки
щепотка соли
топленое масло

Для медовой воды

акациевый мед – 1 столовая ложка
кипяченая теплая вода – 100 г

Приготовьте заварное тесто. Для этого смешайте 100 г желтой кукурузной муки и 50 г рисовой муки. В кастрюлю налейте 250 мл воды, добавьте туда 50 г сливочного масла, щепотку соли, доведите до кипения, всыпьте смесь из кукурузной и рисовой муки, быстро перемешайте деревянной лопаткой и сразу снимите с огня. Дайте тесту немного остыть. Теперь вбейте в тесто яйца по одному, тут же разминая тесто. Доведите массу до гладкости.

В сухую чугунную сковороду насыпьте немного кукурузной муки. Смажьте ладони топленым маслом, слепите из теста шарики размером с крупную вишню и выложите их на сковороду. «Вишенки» поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 55 минут. Вскоре весь дом наполнится приятным запахом пекущегося заварного теста.

Растворите 1 столовую ложку меда в 100 г воды. Готовые вишенки слегка остудите и с помощью щипчиков опускайте по одной в медовую воду на несколько секунд. Мини-пирожные выложите на красивую тарелку и подайте к чаю.

Райские яблочки в платочках (пирожные без глютена и сахара)

Ингредиенты
Для теста

вода – 250 мл
желтая кукурузная мука – 100 г
рисовая мука – 50 г
сливочное масло – 50 г
яйцо – 2 штуки
щепотка соли
топленое масло

Для начинки

маленькие яблочки
курага или сушеные абрикосы

Для медовой воды

акациевый мед – 1 столовая ложка
кипяченая теплая вода – 100 г

Готовятся эти пирожные из такого же заварного теста, что и «Вишенки». Я пеку обычно два десерта сразу, используя для «Райских яблочек» часть теста на мини-пирожные. Напомню, что для приготовления заварного теста надо смешать 100 г желтой кукурузной муки и 50 г рисовой муки. Теперь налейте в кастрюлю 250 мл воды, добавьте 50 г сливочного масла, щепотку соли, доведите до кипения, всыпьте смесь из кукурузной и рисовой муки, быстро перемешайте деревянной лопаткой и сразу снимите с огня. Дайте тесту немного остыть. Вбейте яйца по одному, разминая тесто. Доведите массу до гладкости.

Очистите яблочки от кожуры и удалите сердцевину специальным ножом. Нарежьте на мелкие кусочки промытую и ошпаренную кипятком сладкую курагу (или сушеные абрикосы).

Разделите тесто на небольшие части. На смоченной топленым маслом ладони расплющите в лепешку каждую часть теста так, чтобы она получилась более плотной в середине, так как основание для яблока должно быть надежным. Посадите в центр каждой лепешки яблоко и, заполнив сердцевину нарезанной курагой, заверните его в раскатанное на ладони тесто. Так как

тесто эластичное, им легко облепить яблоко. Верх можно не закрывать тестом, а оставить открытым.

«Райские яблочки в платочках» уложите на противень, посыпанный кукурузной мукой, и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 1 час. Размешайте 1 столовую ложку меда в 100 г воды. Готовые пирожные слегка остудите, окуните низ для мягкости в медовую воду и разложите на подносе.

Блинчики без глютена и сахара

Ингредиенты

яйцо – 2 штуки
вода – 560 г
мука из зеленой гречки – 120 г
кукурузная мука (белая или желтая) – 60 г
мука из бурого риса – 20 г
оливковое масло – 1 столовая ложка

Способ приготовления

В глубокой миске взбейте яйца венчиком, залейте воду, перемешайте и при постоянном помешивании добавьте маленькими порциями сначала гречневую, затем кукурузную и рисовую муку. Тесто должно стать совершенно гладким, с консистенцией не очень густой сметаны. Необходимо следить за тем, чтобы не осталось ни одного комочка. Теперь добавьте оливковое масло, еще раз перемешайте, накройте миску крышкой и дайте тесту отстояться около получаса.

Чтобы блинчики получились вкуснее и полезнее, советую использовать старинную чугунную сковороду, а не блинницу. Слегка смажьте дно и бока сковороды оливковым маслом для жарки и раскалите ее на среднем огне. Каждый раз перед тем, как налить в сковороду, тесто необходимо перемешивать, так как кукурузная мука быстро оседает. Наливать лучше половником и, слегка наклоняя сковороду, дать тесту равномерно распределиться по дну.

Когда блинчик пропечется с одной стороны, и края теста начнут отставать от сковородки, самое время перевернуть его на другую сторону. Готовые блины выкладывайте на фарфоровую тарелку и сразу накрывайте кухонным полотенцем.

Безглютеновые блинчики без сахара и соли хороши с любой начинкой: и с соленым сыром, и с медом. Они легко усваиваются, так как не содержат клейковину и готовятся не на молоке, а на воде. К тому же при точном соблюдении указанных правил первый блин комом никогда не будет.

> Время изменилось, и наше чувство
> эстетики изменилось. Мы больше
> не полагаемся на сахар, чтобы сделать
> что-нибудь вкусное.

Седрик Гроле

Глава 21. Дрожжи – мать хлеба?

ЩIакхъуэм къудейщ хужумыIэ.
Не говори про хлеб, что с ним нечего есть.

Кабардинская пословица

Испания, 2017 год, пик курортного сезона. На главной площади средиземноморского городка Калелья – ярмарка. Покупателей видимо-невидимо, а продавцов еще больше. Нас с дочерью привлекло изобилие выложенного хлеба. Некоторые буханки были такими большими, что едва умещались на длинных столах. Мы подошли к веселой продавщице, румяной, как хлеб, которым она торговала. Молодая семейная пара из Германии никак не могла определиться с выбором. Наконец, они попросили отрезать небольшой ломоть от огромного каравая. Хозяйка взяла острый нож, соответствующий размеру хлеба, одним махом отсекла указанную часть, завернула его в плотную бумагу и протянула ребятам со словами:

– Вы еще вернетесь ко мне! А вам какой нравится? – переключилась она тут же на нас, смешивая испанский язык с французским. Ее уверенность в своем товаре возродила во мне надежду найти бездрожжевой хлеб, который я тщетно искала в супермаркетах Испании, Франции и Португалии во время нашего долгого путешествия по Европе.

– Sin levadura (Без дрожжей), – ответила я.

Бойкая продавщица затряслась от хохота. Ее заключительные слова прозвучали как рекламный слоган:

– ¡La levadura es la madre del pan (Дрожжи – это мать хлеба)!

Есть решение!

Вернувшись домой, я поставила перед собой цель научиться печь хлеб не только без дрожжей, но и без глютена. Я экспериментировала с выпечкой каждый день в течение целого месяца. С разрыхлителем получался неплохой вариант, но моей целью был бездрожжевой безглютеновый хлеб на закваске, без добавления сахара. В ходе очередного интернет-серфинга я обнаружила сухую закваску «Хлеб счастья». Ее простой состав устраивал меня, в том числе и то, что в нее не был добавлен сахар. Это открытие изменило мою жизнь.

«Учитывая ценник в десять миллиардов, речь идет далеко не о рецепте выпечки», – один из персонажей фильма Гая Ричи «Операция „Фортуна“: искусство побеждать» говорит так о краже из лаборатории неизвестной вещи. Спорное заявление, когда речь идет о кардинальных изменениях в питании, что напрямую влияет на здоровье, а следовательно, и на качество жизни. Лично для меня и моей семьи освоение нового хлеба стало прорывом в здоровом питании. Это как отдернуть занавес и увидеть новые горизонты. Я хочу поделиться с вами авторским рецептом хлеба, который я назвала «Радость».

По данным на 2022 год, в Испании насчитывается около 15 000 пекарен, во Франции – 30 000, в Германии – 35 000, в США – меньше 10 000, а в России – 750 крупных и средних пекарен и около 12 500 – мелких производств, но нигде вы не найдете такого чудесного хлеба, как домашний хлеб «Радость».

Хлеб «Радость» (без глютена, дрожжей и сахара)

Для приготовления хлеба «Радость» вам понадобятся: опара, псиллиумный гель, мука из зеленой гречки, кукурузная мука, миндальная мука, мука из бурого риса, соль, вода, оливковое масло.

Первый шаг – это активация сухой закваски.

Активация сухой закваски-фермента
Ингредиенты

сухая закваска-фермент «Хлеб счастья» – 25 г
вода – 100 г
мука из бурого риса – 60 г

Способ приготовления

1. Засыпьте 25 г сухой закваски в прозрачный контейнер (пластиковый или стеклянный) с герметичной крышкой.
2. Влейте 100 мл воды комнатной температуры, хорошо перемешайте и оставьте на один час для размачивания закваски.
3. В размоченную закваску добавьте 60 г муки бурого риса, тщательно перемешайте, плотно закройте крышкой и оставьте в теплом месте на 18 часов. За это время смесь должна увеличиться в объеме, образуя пузырьки. Вы получили, таким образом, активированную закваску.
4. Через 18 часов поставьте активированную закваску в холодильник, не снимая крышку. В холодильнике смесь может разделиться на густую и жидкую части, поэтому ее необходимо перемешивать перед каждым использованием. Закваску используйте в течение двух недель для приготовления опары. По истечении двух недель сделайте новую закваску.

Второй шаг – подготовка опары.

Опара
Ингредиенты

активированная закваска – 10 г
вода – 60 г
мука из бурого риса – 60 г

Способ приготовления

Закваску размешайте с водой, затем добавьте муку и тщательно перемешайте. Получившуюся однородную смесь поставьте в теплое место под плотной крышкой на 8 часов. Через указанное время смесь увеличится в объеме, будет иметь пористую структуру и издавать приятный запах брожения. Все это – признаки созревшей опары.

Переходим к третьему шагу.

Псиллиумный гель
Ингредиенты

вода – 340 г
псиллиум (шелуха подорожника) – 20 г

Способ приготовления

Налейте в миску 340 мл воды комнатной температуры, добавьте 20 г псиллиума (именно шелухи подорожника, а не муки из псиллиума) и хорошо перемешайте. Смесь должна настаиваться 15—30 минут. С псиллиумом безглютеновое тесто становится эластичным. То есть, псиллиум заменяет в тесте глютен.

Четвертый шаг – замешиваем тесто.

Тесто
Ингредиенты

мука из зеленой гречки – 130 г
кукурузная мука – 50 г
мука из бурого риса – 30 г
миндальная мука – 30 г
морская соль (мелкого помола) – 5—6 г
псиллиумный гель
опара
оливковое масло – 1 столовая ложка

Для теста использован мой собственный рецепт смеси. Возможны разные соотношения: например, исключить миндальную муку и увеличить количество кукурузной муки до 80 г, или взять 160 г гречневой, 50 г кукурузной и 30 г рисовой муки, опять же исключив миндальную.

Способ приготовления

Все сухие ингредиенты хорошо перемешайте ложкой. Добавьте к смеси сначала псиллиумный гель, хорошо размешайте, затем подмешайте опару и добавьте 1 столовую ложку оливкового масла. Размешивайте ложкой, пока смесь не станет достаточно однородной. Дальше разминайте тесто руками, избегая образования комочков, в течение 5—7 минут. Тесто липкое, поэтому время от времени слегка смачивайте ладони оливковым маслом. Готовый колобок лучше обмять в ладонях, чтобы он стал гладким. Переложите тесто в чистую глубокую миску и закройте пищевой пленкой. Оно должно отстояться в теплом месте в течение 2—2,5 часов.

За полчаса до выпечки хлеба включите духовку и установите температуру 200 градусов. Прогрейте духовку вместе с жаровней в течение получаса. Используя прихватки, достаньте жаровню из духовки. Постелите на дно заранее вырезанную по размеру жаровни бумагу для выпечки, выложите туда тесто и поставьте в духовку. На дно духовки установите небольшую кастрюлю с кипящей водой. Через 20 минут достаньте из духовки кастрюлю, а еще через 30 минут хлеб будет готов. В общей сложности, выпечка безглютенового хлеба занимает 50 минут. И все это время в вашем доме будет витать ни с чем не сравнимый аромат пекущегося хлеба, от которого станет тепло и уютно на душе даже вашим соседям.

Готовый хлеб заверните в бумажное, а потом еще и в кухонное полотенце и дайте остыть. Остывший хлеб можно хранить в холодильнике неделю. Резать безглютеновый хлеб надо не раньше, чем через 12 часов после выпечки. Перед употреблением рекомендую прогреть ломтики хлеба с двух сторон на сухой чугунной сковороде до появления хрустящей корочки. Старинный чугун сделает этот хлеб еще вкуснее.

Открытие нового блюда важнее для счастья человечества, чем открытие нового светила.

Жан-Антельм Брийя-Саварен

Заключение

Я хочу уважать продукт,
который дает нам природа.
Я ищу простоту.

Седрик Гроле

Признаюсь, больше всего мне нравится писать о путешествиях, делиться историями, в которых происходит много событий и присутствует дух приключений. Но когда весь мир оказался запертым дома, я, как и многие, начала уделять больше внимания приготовлению еды и вновь открыла для себя, что это захватывающий творческий процесс.

Достав с дальней полки старые записи, я начала восстанавливать свои навыки и пришла к выводу, что путешествие может быть кулинарным тоже. Оно возможно в пределах собственной кухни, где повару, как и путешественнику, за целый день присесть некогда. Это путешествие в мир старинных блюд, необычных вкусов, живых ароматов и высочайшей эстетики.

Рецептами надо делиться

Как-то я попросила Ингрет отыскать среди тетрадей мой дневник с рецептами из кулинарной школы. Она не только нашла его, но и прочитала с первой страницы до последней. Изучив мои записи, Ингрет пришла к выводу: «Мама, твой дневник уникален! Ты обязана рассказать об этих блюдах всем, кто любит готовить. Рецептами надо делиться!»

Меня захватила идея Ингрет поделиться с вами тем, чем я сама была увлечена, пробудить в вас интерес к адыгским блюдам и к познанию многогранной культуры адыгов. Таким образом, благодаря предложению моей дочери, основой для данной книги послужил мой кулинарный дневник 1998 года, который помогал мне в любой момент восстановить нужный рецепт в подробностях так, будто я готовила эти блюда каждый день.

Получать радость от жизни

Во время работы над книгой ко мне пришло понимание, что связь между здоровой едой и счастьем неоспорима. И это – нечто большее, чем просто удовольствие. Это значит получать радость от жизни. Наслаждаться едой, которая наполняет тебя здоровьем,

и наслаждаться жизнью – это одно и то же.

В то же время статистика говорит о том, что сейчас люди едят хуже, чем тридцать или сорок лет назад. А едят хуже потому, что стали меньше готовить дома, доверившись полуфабрикатам и фастфуду. Многие привыкают к этой еде и перестают воспринимать естественный вкус пищи, так как мозг просит только ту, «вкусную», еду. Есть и такие, которые впадают в другую крайность и выбирают в дань моде слишком сложное по составу блюдо, которое трудно усваивается. Однако надо помнить, что приготовление еды – это не только искусство, но и наука. От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье.

Секрет бабушкиной кухни

Как показывают разные исследования, мы многое потеряли, потому что отказались от бабушкиной кухни. Ведь секреты готовки наших бабушек никогда не заменят обезличенные рецепты из интернета. Кухня – часть культуры нации, поэтому связь со своими традициями приготовления еды очень важна для каждого человека и для народа в целом. Это – связь с чем-то бóльшим, чем наш узкий мирок. К тому же традиционная кухня дарит новые вкусовые впечатления, которые становятся нашими вкусовыми предпочтениями, потому что энергетика и основательность этих блюд определяют наше благополучие и счастье. Чем чаще мы будем возвращаться к рецептам прошлого, тем вернее подберем ключи к здоровью и продлению жизни.

Метод проб и успеха

Некоторые блюда из этой книги могут показаться вам сложными, но, готовя их часто, вы непременно достигнете успеха. Через собственный опыт я пришла к выводу, что стабильно успешное блюдо – это длительный процесс проб и ошибок, тонкого расчета и интуитивного подхода одновременно. Но однажды наступает день, когда увлеченный повар становится опытным мастером и для приготовления нового блюда использует метод, который я называю методом проб и успеха.

Мой совет: после каждого успешно приготовленного блюда сразу записывайте, как вы это сделали, шаг за шагом. Впоследствии именно ваши записи (а не рецепты из книги) помогут вам в точности воспроизвести весь процесс. Я верю, что настоящая книга не только пополнит список ваших кулинарных рецептов, но и вдохновит на создание собственных блюд.

Каждый из нас испытывает потребность
подарить людям нечто, что принесет им пользу.
Мы хотим подняться над самими собой,
вложить всю душу и сердце в дело,
которое изменит мир и жизнь окружающих людей.

Брайан Трейси